

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа боевых искусств»
(МАУДО «СШ боевых искусств»)

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом директора МАУДО
«СШ боевых искусств»
от « 12 » 05 2023 г. № 48/СШ-СБ



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«КИКБОКСИНГ»**

По этапам спортивной подготовки:
этап начальной подготовки,
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),

Срок реализации программы: 8 лет

г. Вологда
2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Краткая характеристика вида спорта «кикбоксинг».....	3
2.1 Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг».....	7
2.2 Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программ.....	7
3. Теоретический раздел образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».....	9
3.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.....	9
3.2 Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.....	9
3.3 Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса.....	10
3.4 Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.....	10
4. Практический раздел образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».....	11
4.1 Примерный годовой учебно-тренировочный план.....	11
4.2 Календарный учебно-тренировочный график.....	12
4.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.....	12
4.4 Режим учебно-тренировочного процесса.....	14
4.5 Рабочая программа тренера-преподавателя.....	14
4.6 Календарный план воспитательной работы.....	15
4.7 Инструкторская и судейская практика.....	17
4.8 Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.....	18
4.9 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	18
4.10 Система контроля.....	20
4.11 Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.....	21
5. Требования к кадровым и материально техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.....	23
6. Перечень информационного обеспечения.....	29
Приложение 1	30

1. Пояснительная записка.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа боевых искусств» (далее - МАУДО «СШ боевых искусств», учреждение).

2. Настоящая программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022 г.);

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг», Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 г. №885 (далее – ФССП);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Устава МАУДО «СШ боевых искусств».

2. Краткая характеристика вида спорта «кикбоксинг».

Кикбоксинг – спортивное единоборство, полноконтактные поединки, где отсутствуют ограничения силы ударов, поединки не останавливаются рефери после проведенного технического действия (достигшего цели удара), разрешены удары руками в голову. В экипировку обязательно включены боксерские перчатки.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «кикбоксинг»

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

лайт-контакт 50 кг	095	004	1	8	1	1	С
лайт-контакт 52 кг	095	020	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 55 кг	095	005	1	8	1	1	С
лайт-контакт 57 кг	095	006	1	8	1	1	А
лайт-контакт 60 кг	095	008	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 63 кг	095	009	1	8	1	1	А
лайт-контакт 65 кг	095	010	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 65+ кг	095	011	1	8	1	1	Д
лайт-контакт 69 кг	095	012	1	8	1	1	А
лайт-контакт 69+ кг	095	154	1	8	1	1	Ю
лайт-контакт 70 кг	095	157	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 70+ кг	095	155	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 74 кг	095	016	1	8	1	1	А
лайт-контакт 79 кг	095	017	1	8	1	1	А
лайт-контакт 84 кг	095	018	1	8	1	1	А
лайт-контакт 89 кг	095	019	1	8	1	1	А
лайт-контакт 94 кг	095	021	1	8	1	1	А
лайт-контакт 94+ кг	095	022	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 28 кг	095	039	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 32 кг	095	040	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 37 кг	095	041	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 42 кг	095	043	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 46 кг	095	023	1	8	1	1	Д
поинтфайтинг 47 кг	095	025	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 47+ кг	095	042	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 50 кг	095	024	1	8	1	1	С
поинтфайтинг 52 кг	095	045	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 55 кг	095	026	1	8	1	1	С
поинтфайтинг 57 кг	095	027	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 60 кг	095	028	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 63 кг	095	029	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 65 кг	095	030	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 65+ кг	095	031	1	8	1	1	Д
поинтфайтинг 69 кг	095	032	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 69+ кг	095	098	1	8	1	1	Ю
поинтфайтинг 70 кг	095	099	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 70+ кг	095	100	1	8	1	1	Б

поинтфайтинг 74 кг	095	033	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 79 кг	095	034	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 84 кг	095	035	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 89 кг	095	036	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 94 кг	095	037	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 94+ кг	095	038	1	8	1	1	А
К1- 40 кг	095	103	1	8	1	1	Д
К1- 42 кг	095	104	1	8	1	1	Ю
К1- 44 кг	095	105	1	8	1	1	Д
К1- 45 кг	095	106	1	8	1	1	Ю
К1- 48 кг	095	107	1	8	1	1	С
К1- 51 кг	095	083	1	8	1	1	А
К1- 52 кг	095	108	1	8	1	1	Б
К1- 54 кг	095	084	1	8	1	1	А
К1- 56 кг	095	109	1	8	1	1	Б
К1- 57 кг	095	085	1	8	1	1	А
К1- 60 кг	095	086	1	8	1	1	Я
К1- 60+ кг	095	110	1	8	1	1	Д
К1- 63,5 кг	095	087	1	8	1	1	А
К1- 65 кг	095	112	1	8	1	1	Б
К1- 67 кг	095	088	1	8	1	1	А
К1- 70 кг	095	115	1	8	1	1	С
К1- 70+ кг	095	114	1	8	1	1	С
К1- 71 кг	095	089	1	8	1	1	А
К1- 75 кг	095	090	1	8	1	1	А
К1- 81 кг	095	091	1	8	1	1	А
К1- 81+ кг	095	044	1	8	1	1	Ю
К1- 86 кг	095	092	1	8	1	1	А
К1- 91 кг	095	093	1	8	1	1	А
К1- 91+ кг	095	094	1	8	1	1	А
фулл-контакт 33 кг	095	101	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 36 кг	095	048	1	8	1	1	Н
фулл-контакт 39 кг	095	049	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 40 кг	095	050	1	8	1	1	Д
фулл-контакт 42 кг	095	051	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 44 кг	095	052	1	8	1	1	Д
фулл-контакт 45 кг	095	053	1	8	1	1	Ю

фулл-контакт 48 кг	095	054	1	8	1	1	С
фулл-контакт 51 кг	095	055	1	8	1	1	А
фулл-контакт 52 кг	095	056	1	8	1	1	Б
фулл-контакт 54 кг	095	057	1	8	1	1	А
фулл-контакт 56 кг	095	058	1	8	1	1	Б
фулл-контакт 57 кг	095	059	1	8	1	1	А
фулл-контакт 60 кг	095	060	1	8	1	1	Я
фулл-контакт 60+ кг	095	047	1	8	1	1	Д
фулл-контакт 63 кг	095	142	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 63,5 кг	095	061	1	8	1	1	А
фулл-контакт 65 кг	095	062	1	8	1	1	Б
фулл-контакт 66 кг	095	119	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 67 кг	095	063	1	8	1	1	А
фулл-контакт 70 кг	095	120	1	8	1	1	С
фулл-контакт 70+ кг	095	064	1	8	1	1	С
фулл-контакт 71 кг	095	065	1	8	1	1	А
фулл-контакт 75 кг	095	066	1	8	1	1	А
фулл-контакт 81 кг	095	067	1	8	1	1	А
фулл-контакт 81+ кг	095	046	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 86 кг	095	068	1	8	1	1	А
фулл-контакт 91 кг	095	069	1	8	1	1	А
фулл-контакт 91+ кг	095	070	1	8	1	1	А
лоу-кик 40 кг	095	126	1	8	1	1	Д
лоу-кик 42 кг	095	127	1	8	1	1	Ю
лоу-кик 44 кг	095	128	1	8	1	1	Д
лоу-кик 45 кг	095	129	1	8	1	1	Ю
лоу-кик 48 кг	095	130	1	8	1	1	С
лоу-кик 51 кг	095	071	1	8	1	1	А
лоу-кик 52 кг	095	131	1	8	1	1	Б
лоу-кик 54 кг	095	072	1	8	1	1	А
лоу-кик 56 кг	095	132	1	8	1	1	Б
лоу-кик 57 кг	095	073	1	8	1	1	А
лоу-кик 60 кг	095	074	1	8	1	1	Я
лоу-кик 60+ кг	095	133	1	8	1	1	Д
лоу-кик 63,5 кг	095	075	1	8	1	1	А
лоу-кик 65 кг	095	135	1	8	1	1	Б
лоу-кик 67 кг	095	076	1	8	1	1	А

лоу-кик 70 кг	095	137	1	8	1	1	С
лоу-кик 70+ кг	095	138	1	8	1	1	С
лоу-кик 71 кг	095	007	1	8	1	1	А
лоу-кик 75 кг	095	078	1	8	1	1	А
лоу-кик 81 кг	095	079	1	8	1	1	А
лоу-кик 81+ кг	095	102	1	8	1	1	Ю
лоу-кик 86 кг	095	080	1	8	1	1	А
лоу-кик 91 кг	095	081	1	8	1	1	А
лоу-кик 91+ кг	095	082	1	8	1	1	А

2.1 Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг».

В спортивной дисциплине *поинтфайтинг* поединок проводится с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике поинтфайтинга в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней дистанции, так как спортсмены заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями.

В спортивной дисциплине *лайт-контакт* поединки проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления баллов. Это техника нанесения ударов руками и ногами с высокой плотностью боя. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто наберет большее количество баллов.

Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), кикбоксерской подготовке ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной. Лайт-контактом рекомендуется заниматься начиная с 10 летнего возраста.

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

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

В спортивной дисциплине *сольные композиции* – демонстрация самых зрелищных элементов техники единоборств под музыку в формате имитации боя с воображаемым противником продолжительностью от 1 мин. до 1 мин. 30сек. В основе подготовки лежит образ, который создает спортсмен, посредством хореографии, элементов техники и подготовительных упражнений кикбоксинга, артистичности и акробатики.

2.2 Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы.

Целями реализации программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 г. №885;

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

Достижение поставленных целей предусматривает **решение основных задач:**

- образовательная – содействие развитию физических качеств и двигательных способностей, формирование специальных умений и навыков через обучение технико-тактическим приемам кикбоксинга, передача воспитанникам специальных знаний.
- воспитательная – формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще и кикбоксингом в частности, развитие волевых качеств, а также дисциплинированности, ответственности, чувства долга, формирование гражданской позиции и любви к Родине.
- оздоровительная – гармоничное развитие, укрепление здоровья, формирование понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене, самоконтроле, профилактика травматизма.
- спортивная – подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд города Вологды, Вологодской области, Российской Федерации.

Задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «кикбоксинг»
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «кикбоксинг»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик-форма», «свободная форма», «лайт-контакт», «поинтфайтинг»;
- укрепление здоровья.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

- повышение устойчивого интереса к занятиям видом спорта «кикбоксинг»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кикбоксинг».
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

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 организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность;

- ориентирование на определение будущей профессии;

- приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

3. Теоретический раздел образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

Программа по кикбоксингу рассчитана на детей от 10 лет, срок реализации - 8 лет. Программа отвечает всем требованиям к образовательным программам дополнительного образования детей.

Данная программа рассчитана на следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (1-3 года);

- учебно-тренировочный этап (4-5 лет);

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
этап начальной подготовки	1-3	10
учебно-тренировочный этап	4-5	11

3.2 Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 3

Этап спортивной подготовки	Наполняемость (человек)
этап начальной подготовки	12
учебно-тренировочный этап	10

Максимальная наполняемость в учебно-тренировочных группах **не должна превышать двукратного** количества обучающихся, рассчитанного с учётом ФССП по виду спорта «кикбоксинг».

Возможно проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

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: 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин) в видах спорта "кикбоксинг".

3.3 Учебно-тренировочные нагрузки кобъему учебно-тренировочного процесса.

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (таблица № 4), для учебно-тренировочного этапа свыше трех может быть сокращен не более чем на 25% реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до 3х лет	свыше 3х лет
кол-во часов в неделю	4,5-6	6-8	8 -14	14-18
общее кол-во часов в год	234-312	312-416	416-728	728-936

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

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

4. Практический раздел образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

4.1 Примерный годовой учебно-тренировочный план.

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

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

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МАУДО «СШ боевых искусств» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап	
		до года	свыше года	до 3х лет	свыше 3х лет
		недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	8-14	14-18
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
1	Физическая подготовка	99-124	124-140	140-180	200-202
1.1	Общая физическая подготовка	55-77	77-90	90-90	90-90
1.2	Специальная физическая подготовка	44-47	47-50	50-90	110-112
2	Техническая подготовка	80-100	100-126	126-192	220-240
3	Тактическая подготовка	2-8	8-25	25-60	80-90
4	Психологическая подготовка	2-8	8-25	25-35	50-80
5	Теоретическая подготовка	12-20	20-30	30-30	40-45
6	Аттестация	6-6	6-6	6-16	16-35
7	Соревновательная деятельность	2-3	3-5	5-35	36-40
8	Инструкторская практика	0	0	15-20	20-20

9	Судейская практика	0	0	15-20	20-23
10	Восстановительные мероприятия	4-6	6-12	12-35	35-40
11	Медицинское обследование	4-6	4-6	6-8	8-8
12	Самоподготовка	вариативная часть (от 10 % до 20 % от общего количества часов)			
13	Интегральная подготовка	вариативная часть			
Общее кол-во часов в год		234-312	312-416	416-728	728-936

4.2 Календарный учебно-тренировочный график.

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающей в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятий (Приложение 1).

4.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.

Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

Учебно-тренировочные мероприятия (таблица №6). Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а так же для контроля за уровнем физической подготовленности. Период проведения учитывается в учебно-тренировочном графике.

Таблица №6

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14

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

Спортивные соревнования. Объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (Таблица №7).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные МАУДО «СШ боевых искусств».

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Таблица №7

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «кикбоксинг»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Для спортивных дисциплин «кик – форма», «свободная форма»				
Контрольные	1	2	5	5
Отборочные	1	1	2	3
Основные	1	1	1	2
Для спортивных дисциплин «лайт-контакт», «поинтфайтинг»				
Контрольные	1	2	5	5
Отборочные	1	1	2	3
Основные	1	1	1	2
Для спортивных дисциплин «К1», «фулл-контакт», «лоу-кик»				
Контрольные	1	1	3	2
Отборочные	–	-	1	2
Основные	–	-	1	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «кикбоксинг»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МАУДО «СШ боевых искусств» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

4.4 Режим учебно-тренировочного процесса.

- МАУДО «СШ боевых искусств» проводит работу с обучающимися в течение учебного года;
- учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели;
- начало учебного года – 1 сентября, окончание учебного года – 31 августа;
- учебно-тренировочные занятия проводятся с 8:00 до 20:00 согласно утвержденному расписанию тренировочных занятий МАУДО «СШ боевых искусств»;
- час учебно-тренировочного занятия – 60 минут;
- продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:
 - на этапе начальной подготовки – двух часов;
 - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
 - на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.
- при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов;
- в часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

4.5 Рабочая программа тренера-преподавателя.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МАУДО «СШ боевых искусств».

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
 - 1.1. Гриф согласования с директором МАУДО «СШ боевых искусств»;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
 - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
 - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.3. План по месяцам;
 - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.6 Календарный план воспитательной работы.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица №8

Примерный календарный план воспитательной работы

п/п	направление работы	мероприятие	сроки
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	Согласно ЕКП официальных спортивных мероприятий
1.2	Инструкторская практика	- учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	Режим учебно-тренировочного процесса
2	Здоровьесбережение		
2.1	Медико-биологическое исследование	исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни	Учебно-тренировочный график

		(здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	
2.3	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	Режим учебно-тренировочного процесса
2.4	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	Режим учебно-тренировочного процесса
3	Патриотическое воспитание		
3.1	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты. Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе).	Учебно-тренировочный график
3.2	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	- 23 февраля – День защитника Отечества - 12 апреля – День космонавтики - 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов - 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны - 4 ноября – День народного единства - 9 декабря – День Героев Отечества	- февраль - апрель - май - июнь - ноябрь - декабрь

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

4.7 Инструкторская и судейская практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

4.8 Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (**педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических**) для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап начальной подготовки и тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:

- чередованием тренировочных дней и дней отдыха;
- постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация. Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное

соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТЭ 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица №9).

В план мероприятий включены мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют:

- беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий;
- беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг»;
- беседы о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов;
- об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица №9

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
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	- составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	- согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «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).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	- проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	- прохождение онлайн-курса
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	- включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. - выдать памятки для родителей. - научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	- согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Вологодской области
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	- предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	- прохождение онлайн-курса.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	- проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	- согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Вологодской области
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	- включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. - использовать памятки для родителей. - научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

4.10 Система контроля.

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

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;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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 «лыжные гонки»;
- 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 муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МАУДО «СШ боевых искусств», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

4.11 Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки (Таблица №10).

Таблица №10

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	контрольные тесты	протокол	форма, разработанная учреждением и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	медико-биологические исследования	заключения	выдаются заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	собеседования	протокол комиссии	проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий

4.	переводные нормативы	протокол	проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	просмотровые сборы	закключение комиссии тренера,	проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (таблицы №№11,12);
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного процесса.

Таблица №11

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

№ п/п	упражнения	ед. измерения	норматив до года обучения		норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2	бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,30	7,80	6,10	7,60
3	подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее	
			5	-	10	-
4	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее		не менее	
			-	10	-	15
5	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			12	8	22	13
6	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+14

Таблица №12

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

№ п/п	упражнения	ед. измерения	норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	бег на 60 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2	бег на 3000 м	мин, с	не более	
			6,30	7,80
1.3	бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,30
1.4	подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			5	-

1.5	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	10
1.6	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			12	8
1.7	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			+1	+3
1.8	поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	не менее	
			50	42
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	выполнение поперечного шпагата	см	не более	
			15	10
2.2	толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
2.3	количество ударов по воздуху руками (за 8 с.)	кол-во раз	не менее	
			52	38
2.4	нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин. руками и ногами	кол-во раз	не менее	
			120	90
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

5. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

- МАУДО «СШ боевых искусств» обязано обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленным ФССП по виду спорта «кикбоксинг».

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

- Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают наличие:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок и душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского

осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238).

- обеспечение оборудованием, экипировкой и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Талицы №№13,14,15,16);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивного мероприятия;

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

Таблица №13

Оборудование необходимое для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	наименование оборудования и спортивного инвентаря	ед. измерения	кол-во изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
3.	Дорожка беговая (электрическая)	штук	1
4.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	4
5.	Канат-резинка (эспандер)	комплект	8
6.	Лапы боксерские	штук	12
7.	Лапы-ракетки	штук	12
8.	Макивара	штук	10
9.	Манекен водоналивной	штук	4
10.	Мешок боксерский	штук	3
11.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
12.	Мяч баскетбольный	штук	5
13.	Мяч волейбольный	штук	5
14.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	5
15.	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	2
16.	Подушка кикбоксерская настенная	штук	4
17.	Ринг боксерский	комплект	2
18.	Скакалка гимнастическая	штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая	штук	4
21.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
22.	Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
23.	Утяжелитель для рук (2, 5 кг)	комплект	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «кик - форма с предметом», «свободная форма», «свободная форма с предметом»			
24.	Магнитофон с дисками	штук	1
25.	Утяжелитель для ног (0,2, 0,3, 0,5, 1 кг)	комплект	12

26.	Утяжелитель для рук (0,2, 0,3, 0,5 кг)	комплект	12
-----	--	----------	----

Таблица №14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	наименование	единица измерения	расчетная единица	этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «кик - форма с предметом», «свободная форма», «свободная форма с предметом»							
1.	Кама	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Копье «цяншу»	штук	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Нагинаты	штук	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Нунчаку	штук	на занимающегося	-	-	1	1
5.	Палка-бо (бо- дзюцу)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Цеп «сань-цзе- гунь»	штук	на занимающегося	-	-	1	1

Таблица №15

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный для рук	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5
2.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «кик - форма с предметом», «свободная форма», «свободная форма с предметом»							
3.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	2	1
4.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лайт-контакт» «поинтфайтинг», «K1», «фулл-контакт», «лоу-кик»							
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1
7.	Перчатки боксерские (красные и синие)	пар	на занимающегося	-	-	2	1
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	-	-	2	1

9.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
10.	Протектор паховый	штук	на занимающегося	-	-	1	1
11.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
12.	Футы защитные (красные и синие)	пар	на занимающегося	-	-	2	1
13.	Шапка зимняя	штук	на занимающегося	-	-	1	1
14.	Шлем для кикбоксинга (красный и синий)	штук	на занимающегося	-	-	2	1
15.	Шорты для кикбоксинга	пар	на занимающегося	-	-	1	1
16.	Штаны для кикбоксинга (красные и синие)	пар	на занимающегося	-	-	2	1
17.	Щитки защитные для голени (красные и синие)	пар	на занимающегося	-	-	2	1

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

6. Перечень информационного обеспечения программы

1. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. – Избербаш: Дом печати, 2007 – 144 стр.
2. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
3. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
4. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев: Air Land, Перун, 1995. – 312 с., ил.
5. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996. – 54 с.
6. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.
7. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.
8. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худатов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров-юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. – Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.
10. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. – Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.
11. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юных боксеров 15-16 лет / Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Дык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ. ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – Вып. 5.
12. Клещев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса): автореферат.