



**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Юность» имени Е.А.Тимерзянова»
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан**

Рассмотрена и принята на
педагогическом совете
от 23 января 2026 г.
протокол №5

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАА ДО «СШ «Юность»
им. Е.А.Тимерзянова»

Р.Н.Шафигуллин
2026 г.

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

Срок реализации:

Этап начальной подготовки – 3 года
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) - 5 лет

Разработчики:

Заместитель директора
Ежова Е.М.
Инструктор-методист
Низамова О.Ф.

г. Бугульма
2026 г

Содержание

1	Общие положения	3
1.1	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
1.2	Особенности реализации программы	9
1.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям	11
1.5	Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»	12
1.6	Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку	14
1.7	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг»	14
1.8	Планы инструкторской и судейской практики	14
1.9	Восстановительные средства и мероприятия	15
1.10	Тестирование и контроль	16
1.11	Теоретическая часть	17
1.12	Практическая подготовка	19
1.13	Основные методы и приемы психологической подготовки	19
1.14	Годовой учебно-тренировочный план	20
1.15	Воспитательная работа	21
1.16	Профориентационная работа	22
1.17	Антидопинг	22
1.18	Система контроля	25
1.19	Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса	25
1.20	Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки	31
2	Контрольно - переводные нормативы	31
2.1	Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	32
2.2	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	33
2.3	Учебно-тематический план	34
2.4	Рабочая программа тренера-преподавателя	36
	Список литературы	37

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2025 № 1011 (далее – ФССП).

- Федерального закона №127-ФЗ от 30.04.2021 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

-Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) № 629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ 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 нормы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

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

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и 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 условия для прохождения спортивной подготовки, совершенствования 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 подготовки:

1) начальной подготовки (далее НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);

2.Разработанная Программа является нормативным документом по планированию и организации тренировочного процесса. Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по кикбоксингу.

Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа разработана на основе принципов:

- комплексности - предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую психологическую, методическую, соревновательную);
- преемственности - определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;
- вариативности - предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующие разнообразие средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

1.1 Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Кикбоксинг – спортивное единоборство, полноконтактные поединки, где отсутствуют ограничения силы ударов, поединки не останавливаются рефери после проведённого технического действия (достигшего цели удара), разрешены удары руками в голову (для чего у кикбоксинга были позаимствованы техника и экипировка – перчатки).

Актуальностью программы является – способствование более качественному усвоению всесторонней физической и морально-волевой подготовки детей занимающихся кикбоксингом. Расширение границ его использования как средства физического воспитания и активного отдыха школьников, а также создание базы для возможной дальнейшей спортивной специализации.

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг»

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

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

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

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

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

В спортивной дисциплине сольные композиции – демонстрация самых зрелищных элементов техники единоборств под музыку в формате имитации боя с воображаемым противником (сходство с выполнением КАТА в карате и форм УШУ); продолжительностью от 1 мин. до 1 мин. 30сек.

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

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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 организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1. Задачи этапа начальной подготовки (НП): повышение интереса детей к занятиям спортом;

создание положительной динамики в состоянии и укреплении здоровья обучающихся; адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам. формирование стойкого интереса и потребности к занятиям кикбоксингом; формирование основ здорового образа жизни; развитие специальных физических качеств; обучение технике кикбоксинга; воспитание морально-волевых качеств личности.

2. Задачи учебно-тренировочных групп (УТГ): формирование культуры здорового образа жизни; улучшение скоростно-силовой подготовки с учётом формирования основных навыков, присущих боксёру; совершенствование технико-тактического арсенала; развитие волевых качеств; воспитание нравственных качеств.

Спортивные дисциплины вида спорта «кикбоксинг» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта

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	A
лоу-кик 65 кг	095	135	1	8	1	1	Б
лоу-кик 67 кг	095	076	1	8	1	1	A
лоу-кик 70 кг	095	137	1	8	1	1	C
лоу-кик 70+ кг	095	138	1	8	1	1	C
лоу-кик 71 кг	095	007	1	8	1	1	A
лоу-кик 75 кг	095	078	1	8	1	1	A
лоу-кик 81 кг	095	079	1	8	1	1	A
лоу-кик 81+ кг	095	102	1	8	1	1	Ю
лоу-кик 86 кг	095	080	1	8	1	1	A
лоу-кик 91 кг	095	081	1	8	1	1	A
лоу-кик 91+ кг	095	082	1	8	1	1	A

1.2 Особенности реализации программы

Программа рассчитана на 8-летний курс обучения.

Учебный год составляет 52 недели.

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (товарищеские встречи, турниры по кикбоксингу в группах, между группами).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься кикбоксингом. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе. Выполнение спортивного разряда не предусмотрено.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы на данном этапе, успешно сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе. Уровень спортивной квалификации в период

обучения: до трех лет – 3,2,1 юношеские разряды; свыше трех лет – 3,2,1 спортивный разряд. Возможен перевод обучающихся из других Учреждений.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936

1.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для осуществления тренировочного занятия применяются следующие формы занятий:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства и оформляется в документальном виде;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. Тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов, анкетирование, тестирование, изучение теоретического материала. Занятия переносятся из очного формата, в условиях спортивной школы в формат с применением дистанционных технологий. Электронное обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в период каникул, карантинных мероприятий, командирования тренеров- преподавателей (сборы, курсы, соревнования), отпуск. Для организации дистанционного обучения тренером-преподавателем создается медиатека видеороликов практических заданий, упражнений, изучения теоретического материала, контрольных заданий и отсылается в электронном виде через различные социальные сети: Сайт МАУ ДО «СШ «Юность» им. Е.А. Тимерзянова»;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам);

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы

Формы организации занятий

- Учебные тренировочные занятия предполагают усвоение нового материала (элементов техники и технико-тактических комбинаций).

- Учебно-тренировочные занятия направлены на многократное повторение от обучения до совершенствования технической, тактической, общей физической, специальной физической и соревновательной видов подготовки.
- Восстановительные занятия характеризуются низким объемом и интенсивности нагрузок, дающих оптимальный восстановительный эффект.
- Контрольные занятия определяют и оценивают уровень различной подготовленности на данном этапе годичного цикла подготовки.

Структура учебно-тренировочного занятия

Вводно-подготовительная часть (методические задачи)

1. Организация и концентрация внимания обучающихся.
2. Сообщение задач и особенностей выполнения учебно-тренировочной нагрузки.
3. Подготовка организма к предстоящей нагрузке в основной части занятия (разминка + общеразвивающие и специально подводящие упражнения)

Длительность вводно-подготовительной части занятия от 10 до 20% учебно-тренировочного времени (в зависимости от задач основной части занятия).

Основная часть (методические задачи)

1. Обучение новому теоретическому и практическому материалу.
2. Закрепление и совершенствование освоенного материала.
3. Развитие физических, технических, тактических и психологических качеств.
4. Контрольные испытания и тесты.

Продолжительность основной части 70-80% учебно-тренировочного времени.

Заключительная часть (методические задачи)

1. Приведение функций организма к исходному состоянию до тренировки.
2. Снятия напряжение с работавших мышц.
3. Подведение итогов занятия; заполнение индивидуального дневника обучающегося.
4. Задание для самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях.

Продолжительность 10-20% учебно-тренировочного времени, в зависимости от нагрузки в основной части занятий.

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 тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

1.4 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям

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.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам, кубкам, 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 РФ, федеральной территории «Сириус»	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по ОФП и (или) СФП	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

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:

- 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин) в видах спорта;
- 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более) в иных видах спорта.

При составлении плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- уровень физкультурно-спортивной организации (школьный);
- городской (муниципальный) уровень;
- республиканский уровень;
- федеральный уровень;
- всероссийский уровень;
- международный уровень.

1.5 Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «кикбоксинг»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки,

уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	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, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «свободная форма»				
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	1	2	3
Основные	-	1	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лайт-контакт», «поинтфайтинг»				
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	1	1	2	3
Основные	1	1	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «K1», «фулл-контакт», «лоу-кик»				
Контрольные	1	1	2	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.

Учреждение, 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.

Спортивные соревнования.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают следующие виды соревнований:

-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 соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

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

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

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта кикбоксинг;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- на этапе начальной подготовки по спортивной дисциплине «кикбоксинг», не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие в спортивных соревнованиях обучающихся не достигших десятилетнего возраста.

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

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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «кикбоксинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «кикбоксинг» не ниже всероссийского уровня. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг».

1.8 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены 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 части. 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 исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения кикбоксингу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией кикбоксинга, правильно показать его дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика. Дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет.

1.9 Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

1.10 Тестирование и контроль

Тестирование двигательных возможностей спортсмена позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности.

Тестирование также даёт возможность выполнять сравнительный анализ результатов (как отдельных спортсменов, так и целых групп обучающихся), на основании которого можно будет в дальнейшем:

- проводить объективный контроль учебно-тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности;
- составлять, либо корректировать индивидуальные и групповые планы подготовки спортсменов (микро, мезо и макроциклы).

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест. В качестве тестов следует использовать лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям и в соответствии с которыми должны быть:

- определена цель применения любого теста (или тестов);
- разработаны стандартизированная методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;

- определена надёжность и информативность тестов;

- реализована возможность представления результатов тестов в соответствующей системе оценки.

Контроль учебно-тренировочного процесса в различных периодах круглогодичного цикла проводится тренером-преподавателем постоянно.

Самоконтроль спортсмена должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе. Самостоятельная работа учащихся, контролируется тренером-преподавателем на основании ведения учащимися дневника самоконтроля, аудио - и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы). Во время обучения на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) обучающиеся учатся самостоятельному ведению дневника: ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях. Со временем учащиеся самостоятельно подбирают основные упражнения и проводят разминку, занятия по физической подготовке, правильно демонстрируют и обучают основным техническим элементам и приемам, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 минут), с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не должна превышать:

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

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. (п.3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении возможно:

1) объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих правил:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения, обеспечение соблюдения требований техники безопасности;

- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка	35-37	27-29	25-30	15-19
2	Специальная физическая подготовка	14-16	16-18	16-21	22-24
3	Техническая подготовка	40-44	46-48	37-41	33-38
4	Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	4-9	4-9	9-14	16-21
5	Участие в спортивных соревнованиях	0-1	0-4	5-10	5-10
6	Инструкторская и судейская практика	1-2	1-3	1-4	1-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4

1.11 Теоретическая часть

1. *Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.* Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи кикбоксеров. Успехи кикбоксеров города и кикбоксеров России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба.

2. *История развития кикбоксинг.* История зарождения кикбоксинг в мире, России, Ульяновске. В 1992 году в г. Челябинске открылась Всероссийская федерация кикбоксинга. Руководитель Шарафисланов. Первые соревнования кикбоксеров в России, родном городе. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских, местных кикбоксеров. Кикбоксинг на международном уровне. Успехи Российских, местных кикбоксеров на чемпионатах Европы, Мира. Кикбоксинг и успехи кикбоксеров 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. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

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 кикбоксеров 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, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

6. *Психологическая, волевая подготовка кикбоксера.* Морально-волевой облик занимающегося. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксинг: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма,

уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение занимающегося - кикбоксера. Спортивная часть. Культура и интересы кикбоксера. Форма кикбоксера. 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.

8. *Оборудование и инвентарь.* Зал кикбоксинг. Татами. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, , кроссовый бег. Тренировочное занятие на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. 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.

Специальная физическая подготовка кикбоксера. Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировочное занятие на лапах, со скакалкой, тренировочное

заняти на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера.

Технико-тактическая подготовка. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

Инструкторская 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. Выявление типичных ошибок при проведении поединка. Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора. Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи пи участниках, хронометриста.

По психологической подготовке. Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения.

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

1.12 Практическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений. Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

1.13 Основные методы и приемы психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы само регуляции. Размышления, рассуждения.

Основные способы перевода внушений и самовнушений в само убеждения - высшие уровни самосознания и само регуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования. В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п. В случае предстартовой апатии - выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящее проплывание дистанции. Акцентирование внимания на резком и быстром выдохе со звуком «ха».

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, тренерское внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена — его «психологическая характеристика». Если в «психологическом высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена — «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности;
3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;
4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

1.14 Годовой учебно-тренировочный план

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Тренировочный процесс планируется и ведется в соответствии с:
- годовым тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели, (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной

подготовки, продолжительность которой составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения) и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки;

- календарём соревнований и в строгом соответствии с тренировочным периодом в цикле подготовки, рассчитанным на 52 недели, 46 недель непосредственно в условиях образовательного учреждения и 6 недель летнего периода самостоятельной подготовки по заданию тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- **перспективное**, позволяющее определить сроки реализации дополнительной 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.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<i>Профориентационная деятельность</i>			
1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
<i>Здоровье сбережение</i>			
3.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена до/после тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
<i>Патриотическое воспитание</i>			
4.	Теоретическое воспитание	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
<i>Развитие творческого мышления</i>			
5.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

1.15 Воспитательная работа

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы с учащимися. Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств. Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность представляющая большие возможности для воспитания этих качеств. Центральной фигурой в этой работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь

руководством во время тренировок и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям кикбоксингом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания, воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

1.16 Профориентационная работа

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся

Задачи: - оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города.

План профориентационной работы реализуется в процессе обучения, учебно-тренировочных занятиях, сборах, участиях в соревнованиях, в нешкольной деятельности в условиях взаимодействия спортивной школы с другими социальными структурами: семьей, профессиональными учебными заведениями.

1.17 Антидопинг

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Целью планирования антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки. Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык,

Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);

2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг-контроля: знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и внесоревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;

4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов сборных команд;

6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с занимающимися, их родителями и персоналом учреждения;

7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	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).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.

			Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

1.18 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;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы.

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; 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.

1.19 Учебно-тренировочные нагрузки к объему 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 в нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		НП-1 года	НП -2 года	НП -3 года	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
1	Недельная нагрузка в часах	6	9	9	12	12	14	14	16
2	ОФП	115	136	126	175	156	182	110	125
3	СФП	44	75	80	100	112	132	168	188
4	Участие в соревнованиях	2	5	5	32	32	36	51	58
5	Восстановительные мероприятия				10	10	18	10	12
6	Инструкторская практика	3	3	3	4	3	4	8	9
7	Судейская практика		2	2	4	3	4	8	9
8	Тактическая подготовка	7	10	10	25	25	25	45	55
9	Теоретическая подготовка	12	10	10	25	24	25	45	55
10	Техническая подготовка	125	215	220	231	236	276	247	283
11	Психологическая подготовка		8	8	14	20	22	30	32
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	4	4
13	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2
14	Восстановительные мероприятия				10	10	18	10	12
	ИТОГО	312	468	468	624	624	728	728	832

**Годовой план распределения учебных часов
этапа начальной подготовки 1 года обучения**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	учебные часы на 52 недели												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	10	115
СФП	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	44
Участие в соревнованиях				1					1				2
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	5	10	125
Тактическая подготовка			1	1	1	1	1	1		1			7
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Контрольные мероприятия	1								1				2
Инструкторская практика				1	1	1							3
Медицинские мероприятия	1								1				2
ИТОГО	28	26	27	29	28	27	28	27	28	27	13	24	312

**Годовой план распределения учебных часов
этапа начальной подготовки 2 года обучения**

Содержание занятий		Месяцы												Всего часов
		учебные часы на 52 недели												
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ОФП		11	11	11	11	11	11	11	11	11	16	10	11	136
СФП		6	7	7	7	7	6	7	7	7	7		7	75
Участие в соревнованиях					1		1	1	1	1				5
Техническая подготовка		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	17	18	215
Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Теоретическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Психологическая подготовка				1	1	1	1	1	1	1	1			8
Контрольные мероприятия		1								1				2
Инструкторская практика				0,5	0,5			0,5	0,5	1				3
Судейская практика				0,5	0,5			0,5	0,5					2
Медицинские мероприятия		1								1				2
ИТОГО		39	38	40	41	39	39	41	41	43	44	27	36	468

**Годовой план распределения учебных часов
этапа начальной подготовки 3 года обучения**

Содержание занятий		Месяцы												Всего часов
		учебные часы на 52 недели												
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ОФП		11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	6	10	126
СФП		7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	5	6	80
Участие в соревнованиях					1		1	1	1	1				5
Техническая подготовка		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	220
Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1		0,5	10
Теоретическая подготовка		1	1	1	1	0,5	1	1	1	1	1		0,5	10
Психологическая подготовка			1	0,5	1	1	1	1	1	0,5	1			8
Контрольные мероприятия		1								1				2
Инструкторская практика				0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5					3
Судейская практика					0,5		0,5	0,5	0,5					2

Медицинские мероприятия	1								1				2
ИТОГО	42	41	41	43	41	42	43	43	43	41	21	27	468

**Годовой план распределения учебных часов
учебно-тренировочный этап 1 года обучения**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	учебные часы на 52 недели												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	15	175
СФП	8	8	8	8	10	8	8	8	8	10	8	8	100
Участие в соревнованиях	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	32
Техническая подготовка	21	20	20	20	20	20	20	20	20	50	10	20	231
Тактическая подготовка	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	25
Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Психологическая подготовка	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1		1	14
Контрольные мероприятия	1								1				2
Инструкторская практика		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				4
Судейская практика		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				4
Медицинские мероприятия	1								1				2
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
ИТОГО	55	53	55	54	56	53	54	53	55	54	31	51	624

**Годовой план распределения учебных часов
учебно-тренировочный этап 2 года обучения**

Содержание занятий	Месяцы													Всего часов
	учебные часы на 52 недели													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
ОФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
СФП	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	7	112
Участие в соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	2	32
Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	16	20	236
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Психологическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20

я подготовка													
Контрольные мероприятия	1							1					2
Инструкторская практика		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5					3
Судейская практика		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5					3
Медицинские мероприятия	1								1				2
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
ИТОГО	54	54	54	54	54	53	54	54	55	53	39	46	624

**Годовой план распределения учебных часов
учебно-тренировочный этап 3 года обучения**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов	
	учебные часы на 52 недели													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	17	15	15	182
СФП	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Участие в соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Техническая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
Тактическая подготовка	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	1	22
Контрольные мероприятия	1								1					2
Инструкторская практика		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5					4
Судейская практика		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5					4
Медицинские мероприятия	1								1					2
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2					18
ИТОГО	63	61	61	61	62	61	61	61	61	63	60	57	57	728

**Годовой план распределения учебных часов
учебно-тренировочный этап 4 года обучения**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	учебные часы на 52 недели												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ОФП	9	9	9	9	9	9	9	9	9	11	9	9	110
СФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168

Участие в соревнованиях	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4		4	51
Техническая подготовка	21	21	21	21	21	20	21	21	21	25	14	20	247
Тактическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	45
Теоретическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	45
Психологическая подготовка	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2		3	30
Контрольные мероприятия	2								2				4
Инструкторская практика		1	1	1	1	1	1	1		1			8
Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1		1			8
Медицинские мероприятия	1								1				2
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
ИТОГО	60	63	63	63	63	61	63	63	63	67	41	58	728

**Годовой план распределения учебных часов
учебно-тренировочный этап 5 года обучения**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	учебные часы на 52 недели												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ОФП	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	6	10	125
СФП	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	12	16	188
Участие в соревнованиях	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	58
Техническая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	22	26	19	24	283
Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	55
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	55
Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		2	32
Контрольные мероприятия	2								2				4
Инструкторская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
Медицинские мероприятия	1								1				2
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ИТОГО	72	72	72	72	72	71	72	72	73	74	42	68	832

1.20 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.

2. Контрольно - переводные нормативы

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Основными критериями оценки занимающихся является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов, освоение теоретического раздела программы, отсутствия медицинских противопоказаний.

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерени я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.Для спортивных дисциплин К-1, лайт-контакт, лоу-кик, поинтфайтинг, фулл-контакт						
1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+5
3	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
4	Бег на 1000 м	с	Не более		Не более	
			6,20	6,40	5,41	6,12
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			2	-	4	-
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			-	7	-	10

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	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин К-1, лайт-контакт, лоу-кик, поинтфайтинг, фулл-контакт				
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,9	6,1
1.2	Бег на 1000 м	с	Не более	
			5,41	6,12

1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	Не менее	
			4	-
1.4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	Не менее	
			-	10
1.5	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			13	7
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			142	132
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	Не менее	
			33	28
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Выполнение поперечного шпагата от линии паха	см	Не более	
			15	10
2.2	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	Не менее	
			6,5	4,5
2.3	Количество ударов руками по воздуху за 8 с	кол-во раз	Не менее	
			52	38
2.4	Нанесение ударов руками и ногами по воздуху за 90 с	кол-во раз	Не менее	
			120	90
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель».

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры): наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта

2.2 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	На тренировочный спортивный зал	2
2.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	На тренировочный спортивный зал	4
3.	Дорожка беговая (электрическая)	штук	На тренировочный спортивный зал	1
4.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	На тренировочный спортивный зал	4
5.	Канат-резинка (эспандер)	комплект	На тренировочный спортивный зал	8
6.	Лапа боксерская	штук	На тренировочный спортивный зал	8
7.	Лапа ракетка	штук	На тренировочный спортивный зал	8
8.	Макивара	штук	На тренировочный спортивный зал	10
9.	Манекен водоналивной	штук	На тренировочный спортивный зал	2
10.	Мешок боксерский	штук	На тренировочный спортивный зал	3
11.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	На тренировочный спортивный зал	2
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	На тренировочный спортивный зал	5
13.	Подушка кикбоксерская настенная	штук	На тренировочный спортивный зал	4
14.	Скакалка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	2
17.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	На тренировочный спортивный зал	2
18.	Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	На тренировочный спортивный зал	12
19.	Утяжелитель для рук (2, 5 кг)	комплект	На тренировочный спортивный зал	12
Для спортивных дисциплин: кик - форма, свободная форма, лайт-контакт				
20.	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	На тренировочный спортивный зал	2
Для спортивных дисциплин фулл-контакт, лоу-кик, К-1				
21.	Ринг боксерский	комплект	На тренировочный спортивный зал	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские	пар	На организацию	12
2.	Перчатки боксерские снарядные	пар	На организацию	12
3.	Шлем кикбоксерский	штук	На организацию	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки
---	--------------	---------	-------------------	-----------------------------

п/п		измерения		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный для рук	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивных дисциплин: лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт, лоу-кик							
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Перчатки боксерские (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1
5.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Футы защитные (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1
10.	Шлем для кикбоксинга (красный и синий)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
11.	Шорты для кикбоксинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Штаны для кикбоксинга (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1
13.	Щитки защитные для голени (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1

2.3 Учебно-тематический план

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

	техники и тактики вида спорта			их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: ≈ 600/960			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

2.4 Рабочая программа тренера-преподавателя

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 обучающихся.

Список литературы

1. Клещев, В.Н. Кикбоксинг: учебник для ВУЗов / В.Н. Клещев. – М.: Академический Проект – 2006 – 287 с.
2. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. М.: Физическая культура, 2009. - 272 с.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М: ФиС, 1979.-287 с.
4. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Terra спорт, 1998. - 232 с.
5. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов М.: ИНСАН, 1999. - 416 с.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). — М.: Олимпия Пресс, 2012. — 40 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. “Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д. А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480 с.
9. Цырульников С.Ю. К-1.Кикбоксинг как образ жизни 2006 г.
10. Клещев В.Н., Галочкин П.В. Теория и методика кикбоксинга 2016 г.

Интернет-ресурсы:

Сайт Минспорта РФ - <https://minsport.gov.ru/>

Сайт РУСАДА course.rusada.ru

Сайт [фкр.ру](https://fkr.ru)