Подписано цифровой подписью: АНО ЦСП "ДИНАМО"
DN: ИНН ЮЛ=7707329152, E=uc@tax.gov.ru, ОГРН=1047707030513, C=RU, S=77 Москва, L=г. Москва, STREET="ул. Неглинная, д. 23", O=Федеральная налоговая служба, CN=Федеральная налоговая служба
Причина: Я утвердил этот документ
Местонахождение: 125212, г. Москва, Ленинградское шоссе, д.39, стр.53, помещение 214, этаж 2
Дата: 17 Июнь 2026 г. 14:50:55

УТВЕРЖДЕНО
приказом АНО ЦСП «Динамо»
от 19.01.2026 № ЦСП/8

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МГО ВФСО «ДИНАМО»
(АНО ЦСП «Динамо»)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта

КИКБОКСИНГ

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденного приказом Минспорта России от 24.11.2025 № 1011

г. Москва

I. Общие положения

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

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

Задачи Программы:

- организация учебно-тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовке, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся или спортсмены);
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, для попадания лиц, в спортивную сборную команду города Москвы.

Спортивная подготовка по кикбоксингу – это многолетний тренировочный процесс, который необходимо планировать, отслеживать его результаты. Обязательной частью этого процесса должно быть систематическое участие обучающихся в спортивных соревнованиях.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Кикбоксинг	0950001411Я

Спортивная подготовка в организации проходит по дисциплинам:
К1, лайт-контакт. лоу-кик, фулл-контакт

Осуществляется спортивная подготовка на следующих этапах:

1) учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
2) совершенствовании спортивного мастерства;
3) высшего спортивного мастерства.

Непрерывный процесс подготовки обучающихся обеспечивается путем реализации Программы спортивной подготовки с последовательным переводом с одного этапа спортивной подготовки на другой.

II. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, их количество в группах на этапах спортивной подготовки (Таблица 1).

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

При зачислении возраст обучающихся, должен 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 города Москвы по виду спорта "кикбоксинг" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта " кикбоксинг " не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований, при положительной динамике результатов.

Основной период формирования учебно-тренировочных групп – сентябрь-октябрь. Добор обучающихся проходит в течении года.

В одну учебно-тренировочную группу зачисляются обучающиеся, чья разница в возрасте не должно превышать двух лет.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из занимающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 2-х лет и свыше 2-х лет;

- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до 3-х лет – третий, второй и первый юношеские спортивные разряды;

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет – третий, второй и первый спортивные разряды;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта"

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного разряда "мастер спорта России".

2.2. Объём Программы.

Учебно-тренировочный процесс в организации проводится в соответствии с расписанием. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется исходя из максимальных объемов допустимой нагрузки и часовой нормы учебно-тренировочной работы тренеров-преподавателей в соответствии с объемом Программы.

Расписание занятий в учебно-тренировочных группах составляется тренерами-преподавателями и утверждается Генеральным директором организации с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, загрузки в общеобразовательных школах и возможностей использования спортивных сооружений.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст-вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	8-14	12-18	16-24	20-32
Количество тренировок в неделю	5	6	12	12
Общее количество часов в год	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы в организации:

• Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные. Занятия делятся на теоретические (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований) и практические.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

• Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ).

Для качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся УТМ. Направленность, содержание и продолжительность определена в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

УТМ организуются на базе спортивных объектов города Москвы или в других регионах РФ при наличии необходимой спортивной базы.

Таблица 3

№ п/п	Виды УТМ	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (количество суток, без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенст-вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
2	УТМ по подготовке к Чемпионатам России, Кубкам России, Первенствам России	14	18	21
3	УТМ по подготовке к всероссийским соревнованиям	14	18	18
4	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14
Специальные УТМ				
1	УТМ по общей и специальной физической подготовке	14	18	18
2	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3-х суток, но не более 2-х раз в год	
4	УТМ в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2-х УТМ в год	-	
5	Просмотровые УТМ	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования являются основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные,

отборочные, основные). Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, городских, «динамовских» и т.п.) соревнований.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст-вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
для спортивных дисциплин: К1, фулл-контакт, лоу-кик				
Контрольные	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	2
Основные	1	2	2	2
для спортивной дисциплины лайт-контакт				
Контрольные	2	2	2	2
Отборочные	2	3	2	2
Основные	1	2	2	2

Контрольные соревнования. Проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, освоение технико-тактических умений и навыков, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования, в том числе внутри группы. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований, и может быть составлена с учетом контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуются команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования. К основным соревнованиям относятся официальные соревнования различного уровня от муниципальных до международных (в зависимости от этапа обучения и спортивной подготовленности спортсмена). В этих соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план. Учебно-тренировочный процесс в организации проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 47 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях организации и дополнительно 5 недель – в условиях спортивного лагеря, по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Тренеры-преподаватели составляют учебно-тренировочный план групп по этапам спортивной подготовки на спортивный сезон.

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

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

Таблица 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-30	15-19	12-16	9-12
Специальная физическая подготовка (%)	16-21	22-24	17-22	17-22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	5-10	5-10	5-13	5-14
Техническая подготовка (%)	37-41	33-38	31-39	30-39
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-14	16-21	22-31	22-32
Инструкторская и судейская практика (%)	1-4	1-4	1-4	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4	3-5	4-10

2.5. Календарный план воспитательной работы с обучающимися ежегодно разрабатывается тренерским советом и утверждается Генеральным директором организации.

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

В рамках реализации мер по предотвращению применения допинга, запрещенных субстанций и методов в спорте и борьбе с ними, в организации ежегодно разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Реализация мероприятий плана направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в кикбоксинге, в частности.

В рамках учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели организуют с обучающимися беседы, лекции, разъяснительную работу. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Ознакомится со списком действующих правил ВАДА, списком запрещённых к применению препаратов можно на сайте ООО «Федерация кикбоксинга России» antidoping@fkr.ru

Таблица 6

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации	Ответственные
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	октябрь	тренеры-преподаватели
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		ноябрь	тренеры-преподаватели
3.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья (стенд, буклеты)		январь-февраль	инструктор-методист
4.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	апрель-май	тренеры-преподаватели

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Для большего вовлечения обучающихся в процесс спортивной подготовки необходима практика привлечения к организации учебно-тренировочного процесса и проведению спортивно-массовых мероприятий с применением полученных знаний и навыков, соответствующих этапам подготовки.

Инструкторская и судейская практика в группах этапов спортивной специализации:

- выполнение заданий по построению и перестроению группы;
- проведение разминки;
- составление комплекса общеразвивающих упражнений;
- выполнение обязанностей помощника судьи на соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика в группах этапа спортивного совершенствования:

- проведение подготовительной и заключительной части тренировки;

- составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий;
- выполнение обязанностей помощника судьи и помощника секретаря на соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика на этапе высшего спортивного мастерства:
- проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке;
- составление конспектов занятий;
- составление положения о соревнованиях;
- выполнение обязанностей помощника главного судьи х и помощника секретаря на соревнованиях.

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

С целью наблюдения за здоровьем обучающихся, а также их допуска к соревнованиям организацией осуществляется контроль за прохождением медицинских осмотров на всех этапах спортивной подготовки:
- углубленное медицинское обследование: учебно-тренировочных этапов проходит один раз в год; на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не менее двух раз в год;
- контроль за периодическими медицинскими осмотрами, связанными с полученными травмами.

Тренеры-преподаватели визуально отслеживают текущее самочувствие обучающихся, отстраняя обучающегося от учебно-тренировочного занятия при обнаружении признаков нездоровья или травм. Методом опроса тренер-преподаватель определяет период ночного сна (пассивный отдых) занимающегося, оптимальный для восстановления.

В качестве активного отдыха и восстановления учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке или общей физической подготовке заменяются игровыми, рекомендуется посещение бани и сауны.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «кикбоксинг»;
- формирование разносторонней общей физической и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствования навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья занимающихся.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных контрольно-переводных нормативов (КПН), перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов выступлений обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, которые позволяют оценить физическое состояние спортсменов и внести корректировки в планы спортивной подготовки.

Мероприятия по сдаче контрольно-переводных нормативов проводятся в организации два раза в год. Перечень контрольно-переводных нормативов и график их сдачи разрабатывается тренерами и утверждается Генеральным директором организации.

Итоговая оценка составляется из:

- Результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке;

• выполнения разрядных требований Единой Всероссийской Спортивной Классификации (далее – ЕВСК);

• результатов участия в соревнованиях.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки разработаны тренерским советом отделения футбола. Они определяют уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «кикбоксинг» и включают:

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

Таблица 7

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы ОФП				
1	Бег 30 м	с	5,9	6,1
2	Бег 1000 м	мин, с	5.41	6.12
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	4	-
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	-	10
5	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	кол-во раз	13	7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	142	132
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	кол-во раз	33	28
Нормативы СФП				
1	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более 15	не более 10
2	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее 6,5	не менее 4,5
3	Кол-во ударов по воздуху руками (за 8 сек)	кол-во раз	не менее 52	не менее 38
4	Нанесение ударов по воздуху за 90 с руками и ногами	кол-во раз	120	90
Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	Спортивные разряды: «3 юношеский», «2 юношеский», «1 юношеский»		
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)	Спортивные разряды: «3 спортивный разряд», «2 спортивный разряд», «1 спортивный разряд»		

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг»

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
Нормативы ОФП				
1	Бег 60 м	с	8,1	9,6
2	Бег 2000 м	мин, с	8.00	9.55
3	Сгибание и разгибание рук лежа на полу	кол-во раз	не менее 37	не менее 16
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 13	-
5	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъём выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	см	не менее 20	не менее 10
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	218	183
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	-	не менее 19
Нормативы СФП				
1	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более 5	не более 0
2	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее 7,0	не менее 5,0
3	Кол-во ударов по воздуху руками (за 10 с)	кол-во раз	не менее 62	не менее 48
4	Нанесение ударов руками и ногами по боксерскому мешку (за 120 с) (не менее 6 ударов ногами)	кол-во раз	142	116
Уровень спортивной квалификации				
1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг»

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1	Бег 100 м	с	не более 13,2	не более 15,8
2	Бег 3000 м	мин, с	не более 12,20	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 15	-

4	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	-	не менее 20
5	Сгибание и разгибание рук лежа на полу на кулаках	кол-во раз	не менее 43	не менее 17
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 235	не менее 188
7	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъём выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	см	не менее 20	не менее 12
Нормативы СФП				
1	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более 0	не более 0
2	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее 10,0	не менее 8,0
3	Кол-во ударов руками по боксёрской груше (за 10 с)	кол-во раз	не менее 68	не менее 52
4	Нанесение ударов руками и ногами по боксерскому мешку (за 120 с) (не менее 6 ударов ногами)	кол-во раз	142	116
5	Нанесение ударов по боксерскому мешку руками и ногами (за 120 с) (не менее 6ударов ногами)	кол-во раз	184	121
Уровень спортивной квалификации				
	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «кикбоксинг»

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

Для построения многолетней подготовки необходимо ориентироваться на следующие показатели: возраст, в котором спортсмен показывает свои наилучшие результаты; время, которое есть до достижения оптимальных для высших результатов возрастных границ; объем и другие характеристики работы, которую он должен выполнить, определяемые закономерностями становления различных сторон мастерства, структурой подготовленности в различные периоды спортивной биографии; индивидуальные особенности.

Характеристика возрастных особенностей спортсменов.

Роста-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом следует помнить, что слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей. В этот же возрастной период наблюдается наибольший прирост массы тела.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. В возрасте 13- 14 и 16-17 лет темпы ее роста заметно увеличиваются.

Быстрота. Интенсивное развитие быстроты наблюдается в возрасте ~ 10 лет, а также в возрасте 15-17 лет.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10 до 15 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, в том числе аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробных возможностей в 15— 17-летнем возрасте. Анаэробные возможности имеют тенденцию к незначительному росту в 9-11 лет и в период с 15 до 17 лет.

Гибкость. Рост показателей этого качества наибольший в возрасте от 7 до 13 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9 до 12 лет. Сенситивные периоды развития могут иметь значительные индивидуальные колебания, связанные с рядом других факторов. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам поучения.

Стратегическим направлением совершенствования подготовки спортсменов является повышение нагрузки, интенсификация ее. Лишь в этом случае возможно достижение и сохранение высоких результатов. К основным направлениям интенсификации процесса подготовки в кикбоксинге следует отнести:

-увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение тренировочного года или макроцикла;

-своевременная узкая спортивная специализация, соответствующая этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей;

-увеличение общего числа тренировочных занятий в микроциклах;

-увеличение в микроциклах числа тренировочных занятий с большими нагрузками;

-увеличение в тренировочном процессе числа занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма;

-широкое использование жестких тренировочных режимов, способствующих приросту специальной выносливости, а также значительное увеличение

соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования;
-увеличение общего числа основных соревнований, отличающихся высоким психологическим накалом, жесткой конкуренцией;
-постепенное введение дополнительных средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
-увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к соревновательным;
-планомерное увеличение психической напряженности тренировочного процесса, создание микроклимата соревнований. При этом следует помнить, что предъявление нагрузок, не соответствующих этапу подготовки, является одной из важнейших причин потери талантливых спортсменов при переходе их из одной возрастной группы в другую.

Планирование многолетней подготовки предполагает выделение макро-, мезо- и микроциклов. Макроцикл состоит из подготовительного периода, соревновательного и переходного. В свою очередь подготовительный период микроцикла состоит из двух этапов: обще подготовительного и специально подготовительного. Составляющими макроцикла являются мезоциклы, которые планируются на основе микроциклов: втягивающих, ударных подводящих, восстановительных, соревновательных.

В целях поддержания на достаточно высоком уровне подготовленности атлета в соревновательном периоде следует руководствоваться следующими правилами.
1. Правильно чередовать тренировочную работу и отдых путем планирования-занятий с разными нагрузками, активным и обычным отдыхом.
2. После тренировочного занятия или серии занятий к назначенному дню обеспечить необходимое восстановление учащихся /спортсменов.
3. Не менее чем за неделю до ответственного соревнования уменьшить общее количество тренировочной работы.
4. Перед соревнованием отдыхать не более одного дня.
5. В разминке перед стартом не допускать максимальных усилий.
6. В случае возникновения в дни отдыха перед соревнованием повышенного; волнения или излишней нервозности провести легкую тренировку.
7. Если спортсмен стартует 2 раза через день, то в этот свободный день провести облегченную тренировку.
8. Шире пользоваться средствами восстановления (баня, массаж, вибромассаж гидромассаж, фармакологические средства и т.д.).

9. Обеспечить полноценный ночной сон (условия, самовнушение, привычность режима).
10. Никогда не проводить тренировочное занятие, если после хорошей разминки отсутствует желание тренироваться. В этом случае необходимо дать отдых и посоветоваться с врачом.
11. Не тренироваться при отклонениях в состоянии здоровья.
12. После болезни начинать тренироваться только по разрешению врача.
13. Регулярно участвовать в соревнованиях, чередуя одно особо ответственное соревнование с тремя-четырьмя меньшего масштаба.
14. Больше разнообразить тренировку сменой мест занятий, проводить их в лесу, на местности и т.п.
15. В каждом месяце соревновательного периода предоставлять 2-3 дня профилактического отдыха (активного и пассивного) от спортивной специализации.
16. Не увлекаться солнечными ваннами.
17. Соблюдать установленный гигиенический режим, в особенности не нарушать привычное питание.
18. Не следует увлекаться тренировкой на следующий день после кульминационных состязаний и особенно на второй день после них. Это может привести к травмам и нервным перенапряжениям. Большей частью это случается после неудачи в соревновании, когда спортсмен в последующие дни пытается форсировать тренировку. По окончании соревнования тренироваться надо, но легко, меньше по специализации и больше по ОФП.

Учебно-тренировочные занятия по этапам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Выдерживается направленность на специализацию подготовки. В начале еще достаточно большое место отводится общеразвивающим, подготовительным упражнениям, однако затем они уступают место специальным подготовительным и соревновательным. Этот этап уже характеризуется достаточно большими нагрузками. Объем и интенсивность их продолжают возрастать. Существенно возрастает количество боев, проводимых спортсменами в течение года. Без этого невозможно серьезно говорить о полноценности процесса подготовки. Подготовка продолжает включать в себя широкий круг средств, позволяющих совершенствовать в комплексе скоростные, силовые, силовые параметры движений, выносливость, координационные способности. Следует крайне осторожно применять нагрузки избирательной направленности, особо жесткие режимы тренировок, копирующие подготовку

чемпионов. В данном случае спортсмен сокращает зону возможных средств воздействия на различные компоненты подготовленности в перспективе.

На этом этапе подготовка в достаточной степени индивидуализируется: у спортсмена формируется и совершенствуется индивидуальный стиль деятельности, ярко проявляется склонность к той или иной манере ведения боя, приходит осознание своей индивидуальности, сильных и слабых сторон, способов компенсации недостатков. В этот период также, в основном, завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих работоспособность спортсмена, повышается способность терпеть боль, усталость и т.д. Считается, что в этот период наиболее благоприятные условия для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств. Широко должны использоваться упражнения, сопутствующие более высокому проявлению скоростных качеств: силовые, упражнения на гибкость и др. При работе с тяжестями не следует увлекаться упражнениями, при которых используются максимально доступные веса.

Для развития координационных способностей, а также и других качеств желательно широко использовать упражнения из разных видов спорта, обеспечивая, при достаточной специализации, известную многомерность подготовки.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

На данном этапе спортсмен более всего готов к достижению высоких спортивных результатов. Для этого этапа характерна углубленная специализация, значительное увеличение средств специальной подготовки в общем объеме выполняемой нагрузки, существенно расширяется соревновательная практика, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. На этом этапе спортсмен должен часто участвовать в соревнованиях, используя их в качестве стимулятора мобилизационных возможностей. Данный этап охватывает возрастную зону первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта, и участие в международных соревнованиях среди старших юношей, юниоров) и зону достижения оптимальных возможностей. Первая из 23 названных зон это 15-18 лет и вторая 18 и старше. Именно в этих возрастных границах необходимо максимальное использование тренировочных средств, позволяющих вызывать мощные адаптационные реакции. Здесь достигают максимума суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы, существенно возрастает количество тренировок с большими нагрузками. Число занятий в недельном микроцикле может достигать 15-20. Важно, чтобы этап максимальных возможностей организма в отношении адаптации к нагрузкам

совпадал с самыми напряженными по объему, интенсивности и другим параметрам нагрузками. Именно в случае такого совпадения удается достичь наивысших результатов.

Важно, чтобы к этому этапу спортивной деятельности спортсмен подошел без серьезных травм, перенапряжений, отклонений в состоянии здоровья, не «разбитый», с достаточным, но не чрезмерным опытом занятий кикбоксингом, с высоким желанием тренироваться и выступать в соревнованиях, с достаточно освоенной и разнообразной техникой и тактической подготовленностью. Именно эти требования указывают на важность рационально построенного процесса подготовки на предыдущих ее этапах, оттеняют ее значение, определяют соответствующие требования к ней.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической спортивной подготовке.

2. Учебно-тематический план:

Теоретическая подготовка является важной частью подготовки спортсменов. Она проводится в форме бесед, лекций, сообщений и т.д. Она может проводиться как в ходе специальных мероприятий, так и в ходе ситуаций, возникающих спонтанно в ходе тренировок и соревнований. Основная задача тренера-преподавателя в этих случаях - дать материал, необходимый для осмысления и анализа действий своих и соперника, закономерностей спортивной борьбы. Теоретическая подготовка тесно связана с практикой всех остальных видов подготовки, тренировочной и соревновательной деятельностью.

Психологическая подготовка определяется как специально организованный процесс воздействий на спортсменов и самостоятельных воздействий с целью влияния на взгляды чувства, установки и формирования специфических психических возможностей. Различают общую психологическую подготовку, направленную на развитие учащихся /спортсменов в плане сообщения ему и усвоения им необходимых знаний формирование необходимых установок; отношений, благоприятных для достижения высокого результата и на длительную перспективу, а также совершенствование психических функций и психологических качеств личности, необходимых для успешной спортивной деятельности в целом, и специальную. Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на успешное выступление в конкретном соревновании. Эффективная психологическая подготовка предполагает успешное решение таких взаимосвязанных задач, как: совершенствование волевых качеств личности и

совершенствование специфических возможностей спортсмена (скорости и точности реагирования, чувства времени, дистанции, противника и др.).

Воспитание волевых качеств.

Целеустремленность. Характеризуется как способность к сознательной постановке целей более или менее отдаленной перспективы. Предполагается наличие труднодостижимой цели, достижение которой требует усилий на протяжении определенного времени, усилий более или менее интенсивных, подчинения этой цели своих сил, возможностей, интересов, времени. Легкодостижимые цели не могут считаться проявлением целеустремленности спортсменов. Дисциплинированность. Это способность подчинять свои действия установленным стандартам, нормам и правилам поведения.

Уверенность. Данное качество проявляется в объективном анализе своих возможностей в данной ситуации, идущем от опыта, знаний, целеустремленности. Спортсмен без существенных колебаний принимает верные решения и реализует их.

Инициативность. В данном случае речь идет о способности объективной оценки сложившейся ситуации и самостоятельном разрешении ее, принятии на себя всей полноты ответственности за предпринимаемые действия и их последствия.

Самостоятельность. Это способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая помощи со стороны других людей, проявляя при этом изобретательность и творчество.

Смелость. Может характеризоваться как способность проявлять высокую активность, направленную на достижение поставленной цели именно в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность самых неблагоприятных для себя последствий (травма, потеря авторитета и др.). Смелость тесно связана с сильнейшим желанием добиться результата и осознанием необходимости определенных действий.

Настойчивость. Это способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи и трудности, стремление, во что бы то ни стало, победить эти трудности, подчинить их. Здесь очень важно осознание того, что, лишь преодолевая трудности, мы становимся сильнее, приближаем желаемую цель. Именно в преодолении препятствий путь к совершенству. Настойчивость предполагает умение мобилизовать все силы для осуществления задуманного плана, снова и снова пытаться решить поставленную задачу, делать и переделывать столько, сколько потребуется.

Решительность. Это качество определяется как ярко выраженная способность принимать верные решения и активно бороться за их реализацию. Решительность отличает учащегося /спортсмена, точно знающего, что надо

делать и понимающего, что лишь решительные действия ведут к победе. Данное качество тесно связано с уверенностью в правильности выбранного варианта поведения. Практике кикбоксинга известны случаи, когда решительно (правильно) приступают к реализации неправильных действий и это ведет к отрицательным последствиям.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость проявляется в том, насколько спортсмен способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, (боль, сильное утомление и др.) не сдаваясь, продолжая следовать избранным путем.

Указанные качества тесно связаны друг с другом, взаимно дополняя, усиливая или компенсируя одно другое.

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
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	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		

	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;

			психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В организации осуществляется спортивная подготовка по следующим дисциплинам:

1. Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.

2. Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.

3. Фулл-контакт с лоу-кик. Здесь, помимо целей, разрешенных в фулл-контакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника.

4. К1. По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.

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 г. Москвы по виду спорта «кикбоксинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы:

В соответствии с имеющимся финансированием и рекомендациями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», организация обеспечивает тренировочный процесс спортивным оборудованием, инвентарем.

Таблица 12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	2
2	Груша боксерская на растяжках вертикальная	штук	на тренировочный спортивный зал	10
3	Дорожка беговая (электрическая)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4	Канат-резинка (эспандер)	комплект	на тренировочный спортивный зал	8
5	Зеркало настенное (1,6 х 2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	4
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	3
9	Макет водоналивной	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	3
11	Мешок кикбоксерский (20 кг, 40 кг, 70-90 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
12	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	на тренировочный спортивный зал	5
13	Подушка кикбоксерская настенная	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
15	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
16	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
17	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	2
18	Утяжелители для ног (от 1,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	12
19	Утяжелители для рук (от 2 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	12
20	Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 13

№ 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 кикбоксёрский	штук	на организацию	12

2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.092029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физкультуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), со следующими требованиями:

– на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

– на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, 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, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг (приказ Минспорта России от 24.11.2025 г. № 1011)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
4. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
7. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов М.: ИНСАН, 1999-416с
8. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Л.В. Капилевич. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 141 с.

Интернет ресурсы:

www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации;
www.rusada.ru - Российское антидопинговое агентство;
www.wada-ama.org - Всемирное антидопинговое агентство;
www.roc.ru - Олимпийский комитет России;
www.olympic.org - Международный Олимпийский комитет;
www.rusada.ru/education/for-children - РУСАДА для детей.