

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Детско-юношеская спортивная школа «Буревестник»  
города Челябинска

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по виду спорта

# КИКБОКСИНГ

Программа разработана в соответствии с Федеральными  
государственными требованиями

Возраст обучающихся:

10-17 лет

Срок реализации программы: до 8 лет

г. Челябинск, 2015г.

Принята  
Педагогическим советом  
МБУДОДДЮСШ «Буревестник»  
Буревестник» г.Челябинска  
протокол № 1 от «\_\_\_»\_\_\_\_\_ 2015 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МБУДОДДЮСШ  
г.Челябинска  
\_\_\_\_\_Ф.С.Шарафисламов  
«\_\_\_»\_\_\_\_\_ 2015г.

**Составитель программы:** Заслуженный тренер России по кикбоксингу  
А.В.Кувакин, Заслуженный тренер России Р.Р.Ишмаков, заместитель  
директора по увр Логинова Н.Н.

**Название программы:**

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической  
культуре и спорта по кикбоксингу.

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственным  
требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации  
дополнительных предпрофессиональных программ в области физической  
культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам,  
утверждённому приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г.№ 730.

**Рецензенты:**

Галкин Петр Юрьевич – Проректор по спорту УралГУФК, кандидат  
педагогических наук, профессор, заслуженный мастер спорта России,  
заслуженный работник физической культуры РФ.

## **Содержание:**

1. Пояснительная записка.....	стр.4
2. Организация тренировочного процесса.....	стр.6
2.1. Структура многолетней спортивной подготовки.....	стр.7
2.2. Результат реализации дополнительной предпрофессиональной программы... ..	стр.8
3. Учебный план .....	стр.8
4. Методическая часть.....	стр.13
4.1. Теория и методика физической культуры и спорта.....	стр.13
4.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	стр.18
4.3. Избранный вид спорта.....	стр.19
4.4. Техничко-тактическая и психическая подготовка.....	стр.21
4.5. Другие виды спорта и подвижны игры.....	стр.22
5. Система контроля и зачётные требования.....	стр.22
5.1. Контрольные нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности.....	стр.22
5.2. Итоговая аттестация обучающихся.....	стр.23
5.3. Требования к результатам освоения дополнительной предпрофессиональной программы.....	стр.24
5.4. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.....	стр.24
6. Перечень информационного обеспечения.....	стр.25
6.1. Список литературы.....	стр.26
6.2. Перечень Интернет-ресурсов.....	стр.26
7. Аннотация.....	стр.27

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа «Кикбоксинг» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки спортсменов-кикбоксёров в условиях детско-юношеской спортивной школы. Соблюдая принципы спортивной тренировки, она позволяет включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности.

Кикбоксинг – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется изменением процедуры судейства, внедрением инновационных подходов к организации тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. В связи, с чем программа является актуальной и служит своевременным дополнением к учебно-методическому обеспечению тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в боксе.

Новизна программы заключается: в отсутствии аналогичных предпрофессиональных программ по виду спорта кикбоксинг, разработанных на основе обновленной нормативной базы с учетом имеющихся материально-технических и педагогических условий.

Настоящая программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России № 325 от 24.10.2012г, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008"Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксингу, утверждённого приказом Минспорта России от 10 июня 2014г. №449, и Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации".

Дополнительная предпрофессиональная программа по видам спорта направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапов

на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки;

подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Дополнительная предпрофессиональная программа по видам спорта на отделениях спортивной подготовки рассчитана на детей, подростков и молодых людей.

Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

На всём этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Цель – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий кикбоксингом.

#### **Основные задачи:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

В основе решения поставленных задач, лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений, выполнения требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

Система предпрофессиональной программы по видам спорта представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке в избранном виде спорта, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

Кикбоксинг – популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия кикбоксингом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

Срок реализации дополнительной предпрофессиональной программы по видам спорта составляет 10 лет:

- начальная подготовка – до 3 лет,
- тренировочный этап – до 5 лет,
- спортивного мастерства - до 2 лет.

В ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы по видам спорта у обучающихся формируются компетенции универсальных двигательных действий:

- личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно этическая ориентация),
- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),
- познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов –

инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Набор и прием на отделение осуществляются приемными комиссиями ДЮСШ путем сдачи нормативов по ОФП и СФП, в соответствии с положением об отделениях по видам спорта утвержденным приказом директора и на основании протокола приемной комиссии.

Перевод обучающихся осуществляется путём сдачи обучающимися нормативов на квалификационные разряды, переводные нормативы приёмной комиссий.

Данная программа рассчитана на период обучения начиная с этапа начальной подготовки - до этапа совершенствования спортивного мастерства включительно. Максимальная нагрузка 1104 часа в год.

Соотношение часов: теоретическая подготовка от 5 до 10 %, общая и специальная физическая подготовка от 20 до 25 %, избранный вид спорта не менее 45 %, другие виды спорта и подвижные игры от 5 до 15 %, технико-тактическая и психологическая подготовка от 10% до 15%, самостоятельная работа обучающихся до 10 % от общего объёма учебного плана.

Обоснованием структуры дополнительной предпрофессиональной программы является ФГТ, отражающие все аспекты работы тренера-преподавателя с обучающимися.

## **II. Организация тренировочного процесса**

Тренировочная работа на отделении по видам спорта проводится

круглогодично на основании данной дополнительной предпрофессиональной программы из расчёта 46 недель. На этапе начальной подготовки 1 год 6 часов в неделю, на этапе начальной подготовки 2 год 8 часов в неделю; на тренировочном этапе (базовая подготовка) 12 часов в неделю, на тренировочном этапе (период спортивной специализации) 18 часов в неделю; на этапе спортивного мастерства 24 часа в неделю.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## 2.1. Структура многолетней спортивной подготовки

Год обучения	Минимальный возраст зачисления в группы	Наполняемость учебной группы	Учебная нагрузка (ч) в неделю	Срок обучения на этапе подготовки
Этап начальной подготовки				
1 год	10	12-16	6	1
св. 1 года	11	12-16	8	2
Тренировочный этап (период базовой подготовки)				

до 2 <sup>x</sup> лет	12	10-12	12	2
	Тренировочный этап (период спортивной специализации)			
св. 2 <sup>x</sup> лет	14	10-12	18	5
	Этап совершенствования спортивного мастерства			
весь период	15	4-8	24	2

## 2.2. Результат реализации дополнительной предпрофессиональной программы

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## III. Учебный план

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий по предметным областям ФГТ для группы спортивного единоборства.



Учебным планом предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка.

Таблица №1

№ п/п	Разделы подготовки	НП		ТЭ		ССМ
		до 1 года	св. 1 года	<sup>x</sup> до 2 лет	св. 2 <sup>x</sup> лет	весь период
1	Теория и методика физической культуры и спорта	14	18	28	41	55
2	Общая и специальная физическая подготовка	69	92	138	166	221
3	Избранный вид спорта	120	160	240	406	542
4	Промежуточная аттестация	4	6	8	8	10
5	Другие виды спорта и подвижные игры	28	37	56	56	88
6	Технико-тактическая и психологическая подготовка	41	55	82	124	188
7	Самостоятельная работа обучающихся	-	-	-	-	-
Итого часов:		276	368	552	828	1104

\* самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема часов.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксингу**

Таблица №2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	3 года
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29

Технико-тактическая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2	4-5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	2-3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5	4-5

### Планируемые показатели соревновательной деятельности

#### по виду спорта кикбоксингу

Таблица №3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	3 года
Контрольные	-	-	4	5	6
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2
Главные	-	-	-	1	1

### Годовой план-график

№	Разделы подготовки	в % отношении от общего количества часов учебного плана	Этап подготовки									
			Начальная подготовка			Тренировочный (спортивной специализации)					Совершенствования спортивного мастерства	
			1 г.	2 г.	3г	1г.	2г.	3г.	4г.	5г	до года	свыше года
1	Теория и методика физической культуры и спорта	5-10	20	22	22	39	39	37	69	79	97	105
2	Общая физическая	10-25	99	108	108	114	114	125	136	147	180	202

	подготовка												
3	Тактико-техническая подготовка	10-15	92	144	144	212	212	225	235	245	285		315
4	Избранный вид спорта (бокс)	не менее 45	65	127	127	187	187	257	296	357	542		666
5	Промежуточная аттестация	4-10	4	4	6	8	8	8	8	8	10		10
5	Самостоятельная работа	10	36	48	48	66	66	77	88	90	96		112
	Всего за год		312	416	416	624	624	728	832	936	1248		1456

**Годовой - план график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы в дни каникул по индивидуальным планам.**

### Планирование программного материала по этапам подготовки

Для групп начальной подготовки 1 года обучения (6 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теория и методика физического воспитания и спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	К		20
ОФП и СФП	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	К	9	99
Тактико-техническая подготовка	6	9	9	8	7	9	9	9	7	9	К	6	88
Избранный вид спорта	7	5	5	6	6	5	7	6	7	6	К	5	65
Промежуточная аттестация	2				1				1				4
Самостоятельная работа											36		36
Всего за год	26	25	25	25	25	25	27	26	26	26	36	20	312

Для групп начальной подготовки 2-3 года обучения (8 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теория и методика физического воспитания и спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	К	2	22
ОФП и СФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	К	8	108
Тактико-техническая подготовка	10	14	14	14	12	14	14	14	12	14	К	6	138



Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теория и методика физического воспитания и спорта	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	К	9	69
ОФП и СФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	К	6	136
Тактико-техническая подготовка	17	23	23	21	19	23	23	23	19	21	К	15	227
Избранный вид спорта	28	24	24	31	29	26	27	26	31	27	К	23	296
Промежуточная аттестация	4				2				2				8
Самостоятельная работа											88		88
Всего за год	68	66	66	71	69	68	69	68	71	67	96	53	832

Для тренировочных групп 5 года обучения (18 часов)

Месяцы

Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теория и методика физического воспитания и спорта	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	К	8	79
ОФП и СФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	К	7	147
Тактико-техническая подготовка	19	23	23	23	21	23	23	23	21	23	К	15	237
Избранный вид спорта	33	33	34	34	34	33	32	32	34	35	К	23	357
Промежуточная аттестация	4				2				2				8
Самостоятельная работа											90		90
Всего за год	77	77	78	78	78	77	76	76	78	80	108	53	936

Для групп спортивного совершенствования до года (24 часов)

Месяцы

Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теория и методика физического воспитания и спорта	10	9	12	9	10	10	6	11	4	9	К	7	97
ОФП и СФП	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	К	10	180
Тактико-техническая подготовка	24	28	28	28	26	28	28	28	24	28	К	5	281

Избранный вид спорта	50	52	49	52	49	49	55	49	57	49	К	31	542
Промежуточная аттестация	4				2				4				10
Самостоятельная работа											96		96
Всего за год	105	106	106	106	104	104	106	105	106	103	144	53	1248
Для групп спортивного совершенствования свыше года (24 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теория и методика физического воспитания и спорта	10	9	12	9	10	10	6	11	4	9	К	7	97
ОФП и СФП	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	К	10	180
Тактико-техническая подготовка	24	28	28	28	26	28	28	28	24	28	К	5	281
Избранный вид спорта	50	52	49	52	49	49	55	49	57	49	К	31	542
Промежуточная аттестация	4				2				4				10
Самостоятельная работа											96		96
Всего за год	105	106	106	106	104	104	106	105	106	103	144	53	1248
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого

#### IV. Методическая часть

##### 4.1. Теория и методика физической культуры и спорта.

4.1.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

#### 4.1.2. История развития кикбоксинга.

Характеристика кикбоксинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие кикбоксинга как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по кикбоксингу. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Роль бокса как вида спорта.

Организация федерации кикбоксинга в России. Международная федерация кикбоксинга.

Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие кикбоксинга в мире.

#### 4.1.3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды.

Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

#### 4.1.4. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Сброс веса и переход в более лёгкую весовую категорию.

#### 4.1.5. Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного

занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов,

микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ.

Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

#### 4.1.6. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила бокса как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

#### 4.1.7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена.

Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы.

Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий.

Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство.

Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс,

дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания.

Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

#### 4.1.8. Требования техники безопасности при занятиях.

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах.

Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики.

Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

#### 4.1.9. Основы философии и психологии спортивных единоборств.



Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц.

Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений.

Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения.

Движение общего центра жести (ОЦТ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества. Взаимобусловленность характеристик техники.

Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные

моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Взаимосвязь

усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения.

Структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры.

Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники.

Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений.

Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

4.1.10. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность

обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке:

объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса,

использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между

подходами и занятиями. Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки спортсмена. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий.

Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.

4.1.11. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления

ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.

Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях.

Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов, татами.

Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные

гантели, эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки, кимоно, маты.

Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

4.1.12. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

## **4.2. Общая и специальная физическая подготовка.**

4.2.1. Овладение комплексов физических упражнений.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.

Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения

для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и

разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны,

круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног:

поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными

частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные

движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения. Общеразвивающие

упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте. Упражнения из легкой атлетике: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м);

прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты. Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.; ныряние; приемы спасения утопающих.

4.2.2. Развитие основных физических качеств и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий.

Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в процессе тренировки.

Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности. Специальная физическая подготовка и её краткая характеристика. Характеристика физических качеств.

Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств

специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

4.2.3. Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств.

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена.

Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан; роль силового троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела. Понятие о врачебном

контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений, о средствах общей физической подготовки. Правила соревнований. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

### **4.3. Избранный вид спорта.**

4.3.1. Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия.

Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног.

Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

4.3.2. Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура.

Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения.

Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

4.3.3. Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях.

Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии.

Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке.

Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований.

Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании.

Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

4.3.4. Развитие специальных физических и психических качеств.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных

отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

4.3.5. Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

4.3.6. Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

Спортивное звание МСМК присваивается за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях международного статуса, чемпионате России, Кубке России, первенстве России. При обязательном использовании электронной системы хронометража. В судействе соревнований (кроме международных) должны принять участие не менее трех спортивных судей всероссийской категории. Спортивное звание МС присваивается за выполнение норм на официальных соревнованиях не ниже статуса первенства федерального округа, зональных отборочных соревнований, первенствах. При обязательном использовании электронной системы хронометража. В судействе соревнований должны принять участие не менее трех спортивных судей всероссийской категории.

Спортивный разряд КМС присваивается за выполнение нормы на соревнованиях не ниже статуса муниципального образования. I, II, III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на соревнованиях любого статуса.

#### **4.4. Техничко-тактическая и психическая подготовка.**

4.4.1. Освоение основ технических и тактических действий.

Индивидуальные технико-тактические действия: (технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника).

4.4.2. Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.

Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических действий.

Овладение навыками идеомоторики. Идеомоторика. Идеомоторная тренировка.

Главный элемент движения.

4.4.3. Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.

Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая). Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника).

4.4.4. Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов.

Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств.

4.4.5. Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений.

4.4.6. Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы.

Необходимые навыки для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности умеющей. Проявление морально-волевых качеств во время ведения поединка и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием.

4.4.7. Навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках.

Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия.

#### **4.5. Другие виды спорта и подвижны игры.**

4.5.1. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.

4.5.2. Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.

4.5.3. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

4.5.4. Навыки сохранения собственной физической формы.

### **V. Система контроля и зачётные требования**

#### **5.1. Контрольные нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности:**

5.1.1. Для зачисления в группы начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
---------------------------------	--------------------------------

Быстрота

Бег 30 м (не более 5,6 с)

Координация	Челночный бег 3x10м (не более 16,0 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине ( не менее 5 раз) Подъем туловища в положении лежа (не менее 15раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

#### 5.1.2. Для групп тренировочного этапа:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 13,0 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин
Сила	Подтягивание на перекладине ( не менее 10 раз) Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Кандидат в мастера спорта

#### 5.1.3. Для групп совершенствования спортивного мастерства:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с) Бег 100м ( не более 14с)
Выносливость	Бег 1000м ( не более 3 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине ( не менее 15 раз) Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15раз)



Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

## **5.2. Итоговая аттестация обучающихся.**

Связанна с показанным результатом в избранном виде спорта, выполнение КМС или МС.

## **5.3. Требования к результатам освоения дополнительной предпрофессиональной программы:**

- овладение знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительного предпрофессиональной программы;
- успешная сдача контрольных нормативов;
- овладение техникой избранного вида спорта;
- повышения уровня физической подготовленности;
- выполнение спортивных разрядов.

## **5.4. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования 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.

## **VI. Перечень информационного обеспечения**

### **6.1. Список литературы:**

1.Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. ... канд.

пед. наук. – Челябинск, 2002. - 23 с.

2.Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 15–16.

3.Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования Российской Федерации (Москва. 2000) по специальности 022300 - Физическая культура и спорт. Квалификация - специалист по физической культуре и спорту.

4.Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.

5.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн –Киев; -1999.

6.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003

7.Романов Ю.Н. Галкин П.Ю. Методика оценки индивидуальных характеристики тактики распределения атакующих действий в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. (24-25 сент. 1999 г.). – Челябинск, 1999. – С. 60.

8.Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. –Ростов-на-Дону. 2003.

9.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва.:кн. 2001

10. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.

## **6.2. Перечень Интернет-ресурсов:**

Интернет-ресурсы:Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kickbox.ru/>, <http://www.fkr.ru/>

- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

## **VII. Аннотация к дополнительной предпрофессиональной программы по кикбоксингу**

Вид спорта – кикбоксингу.

Данная дополнительная предпрофессиональная программа предназначена для обучающихся занимающихся кикбоксингом .

Цель – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического

развития посредством занятий кикбоксингом.

Задачи:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Дополнительная предпрофессиональная программа обеспечивает преемственность с программами профессионального модуля в области физической культуры и спорта.

Возраст обучающихся – приём осуществляется с 10 лет.

Срок освоения дополнительной предпрофессиональной программы 10 лет.

Образовательное учреждение имеет право реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом действующих ФГТ.

Соотношение часов: теоретическая подготовка от 5 до 10 %, общая и специальная физическая подготовка от 20 до 25 %, избранный вид спорта не менее 45 %, другие виды спорта и подвижные игры от 5 до 15 %, технико-тактическая и психологическая подготовка от 10% до 15%, самостоятельная работа обучающихся до 10 % от общего объема учебного плана.

Прогнозируемые результаты:

- овладение знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительного предпрофессиональной программы;
- успешная сдача контрольных нормативов;
- овладение техникой избранного вида спорта;
- повышения уровня физической подготовленности;
- выполнение спортивных разрядов.

Учебный год по данной программе начинается с 01 сентября.

Календарный учебный график устанавливается в соответствии с Федеральными государственными требованиями для программ предпрофессиональной подготовки и дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.