МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании педагогического совета МБУДО СШ «Виктория» Протокол № 1 от 12.01.2026 г.

Утверждаю: Директор МБУДО СШ «Виктория» Приказ № 9/ОД от 12.01.2026 г. _____ Р.Н.Кабасакальян Ф.И.О.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

(Разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 года № 1011, на основании Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденной приказом Минспорта России от 13.02.2024 года № 139).

Условия реализации программы:
за счет бюджетных средств
ID - номер программы в АИС «Навигатор» **60528**

г.Новороссийск

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	Стр.
1	**Общие положения**	3
1.1	Назначение, цели, задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	9
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся , проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	17
2.5	Календарный план воспитательной работы	17
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8	Планы медицинских, медико- биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
3	**Система контроля**	25
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	25
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	27
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	28
3.4	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.	31
4	**Рабочая программа по виду спорта «кикбоксинг» дисциплины содержащие в своем наименовании слова и словосочетания: «кик-форма», «свободная форма», «лайт-контакт», «поинтфайтинг», «К-1», «Фулл-контакт», «лоу-кик»**	38
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	59
5	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	115
6	**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	117
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	117
6.2	Кадровые условия реализации Программы	120
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	122
5	**Приложения к Программе № 1-6**	125-139

I. Общие положения

1.1 Назначение, цели, задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «кик-форма», «свободная форма», «лайт-контакт», «поинтфайтинг», «К-1», «Фулл-контакт», «лоу-кик», основанных на особенностях вида спорта «кикбоксинг», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 года № 1011 [1] (далее – ФССП), разработана на основании Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденной приказом Минспорта России от 13.02.2024 года № 139, а так же на основании нормативно-правовых актов:

Федеральный закон от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее-Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ), с изменениями и дополнениями;

Федеральный закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ), с изменениями и дополнениями;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждению требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07.07.2022 года, № 375 от 17.05.2023 года, № 202 от 10.03.2026 года);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки), в редакции приказа Минспорта России от 30.05.2023 г. № 392;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил"

[1] (зарегистрирован Минюстом России 13 января 2026 года, регистрационный № 84908).

Приказ Минздрава России от 19.05.2026 г. № 484н "Об утверждении порядка оказания мед.помощи лицам,занимающимся физической культурой и спортом."

-нормативно-правовых актов Российской Федерации и Краснодарского края, регламентирующих осуществление спортивной подготовки;

- санитарных нормам и правил;
- иных документов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки по кикбоксингу, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «кик-форма», «свободная форма», «лайт-контакт», «поинтфайтинг», «К-1», «Фулл-контакт», «лоу-кик», основанных на особенностях вида спорта «кикбоксинг». Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ) (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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.

1.3 Предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области вида спорта, освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;

1.4 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

- на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «кикбоксинг»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «кикбоксинг»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лайт-контакт», «поинтфайтинг», начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «кик-форма», «свободная форма»;

укрепление здоровья.

- на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «кикбоксинг»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а так же теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кикбоксинг»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовки;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

- на этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовки, соответствующей виду спорта «кикбоксинг»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, не выполняющее предъявляемые Программой требования, не может быть переведено на следующий этап спортивной подготовки. Указанному лицу предоставляется возможность прохождения спортивной подготовки, с предъявлением требований, установленных программой и не противоречащих ФССП.

1.5 Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки составляет:

- этап начальной подготовки - 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет ;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

1.6 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

В*озникновение кикбаксинга.* КИКБОКСИНГ (от англ. «kick» – бить ногой и «boxing» – бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. По правилам классического кикбоксинга, бой ведется в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус как руками, так и ногами. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кикбоксинг сбалансированной и универсальной системой. Боксерские навыки, связанные с работой в голову, и возможность атаковать противника с дальней и средней дистанции позволяют кикбоксерам успешно противостоять представителям любых единоборств, практикующих ударную технику. Специфика боев в полный контакт требует от обучающегося особой физической и психологической подготовки.

История кикбоксинга насчитывает не слишком много лет, начиная от времени первых неуверенных поисков и кончая сегодняшними днями. Кикбоксинг неполного и полного контакта завоевал повсюду признание и уважение. Регулярно проводятся национальные, европейские и мировые чемпионаты.

Современный кикбоксинг. В современном кикбоксинге существует семь основных направлений: лайт-контакт (легкий контакт), семи-контакт (средний контакт), фул-контакт (полный контакт), бои по правилам, допускающим лоу-кик (круговой удар голенью по бедрам), тай-кикбоксинг, а также появившиеся недавно

так называемые сольные композиции (заранее подготовленные комбинации ударов и приемов, исполняемые под музыку и напоминающие ката в карате) и аэробика на базе кикбоксинга.

СЕМИ-КОНТАКТ.

Площадкой для боя служат каратистское или дзюдоистское татами 8 х 8 м. Бой продолжается 2 раунда по 2 минуты в финальных поединках с перерывом между раундами в 1 минуту. При команде рефери "стоп" секундомер не останавливается. Удары наносятся с легким контактом. При сильном контакте занимающемуся делается предупреждение. Если это не действует, то такой занимающийся дисквалифицируется. Бой обслуживается одним рефери в ринге и двумя боковыми судьями. Экипировка занимающегося: длинные кикбоксёрские брюки, специальная кикбоксёрская куртка с V-образным вырезом или кимоно, боксерские перчатки, бинты, бандаж, капа (назубник), защита на голень и футы (защита на подъем ноги). Разрешённые зоны для атаки: голова (за исключением макушки), туловище (грудь, живот, бока), ноги (ниже середины голени).

Разрешённая техника: удары ногами (прямые, боковые, назад, круговые, обратный крюк, рубящий удар только пяткой, в прыжке с разворотом). Удары руками (прямой, боковой, обратной стороной кулака-рикен, удар-молот), подсечка. Оценка правильной техники: удар рукой или удар ногой в корпус, подсечка - 1 очко, удар ногой в голову и удар ногой в прыжке - 2 очка, удар ногой в прыжке в голову - 3 очка. Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков, или если в ходе боя его преимущество составляет 10 и более очков. Очки занимающемуся присуждает рефери (судья в ринге), согласовывая его с боковыми судьями.

ЛАЙТ-КОНТАКТ.

Площадка для боя - боксерский ринг 6 х 6 м (может использоваться и дзюдоистское татами 8 х 8 м). Продолжительность боя - 3 раунда по 2 минуты с перерывом между раундами в 1 минуту. Удары наносятся с легким контактом. При сильном контакте, занимающемуся делается предупреждение. Если это не действует, то этот занимающийся дисквалифицируется. Лайт-контакт задуман, как переходный стиль между семи - и фулл-контактом. Бой обслуживают 1 судья в ринге (рефери) и 3 боковых судьи. Экипировка такого занимающегося соответствует экипировке занимающегося семи-контакта. Каждого бойца может обслуживать 1 секундант в спортивном костюме, который помогает ему в перерывах между раундами.

Разрешенная техника - соответствует технике в семи - контакте. Каждый занимающийся ОБЯЗАН нанести 6 ударов ногами в течение одного раунда. Оценка боя: боковые судьи оценивают каждый завершенный раунд. Занимающийся спортсмен, который был в течение завершённого раунда более техничным, получает 10 очков. Менее техничный - 9. За нарушение правил рефери в ринге

может наказать провинившегося занимающегося минус - очком. Это значит, что от суммы, полученной провинившимся занимающимся, в конце раунда, отнимается 1 очко. Ростовые и весовые категории соответствуют семи-контакту.

ФУЛЛ-КОНТАКТ.

Площадка для боя - боксерский ринг 6 х 6 м. Продолжительность боя - 3 раунда по 2 минуты с перерывом между раундами в 1 минуту. Бить можно в полную силу, в том числе отправить противника в нокаут. Бой обслуживают 1 судья в ринге (рефери) и 3 боковых судьи. Экипировка занимающегося: длинные кикбоксёрские брюки, голый торс, защитная экипировка - такая же, как в лайт-контакте. Каждого бойца могут обслуживать 2 секунданта в спортивных костюмах, которые помогают ему в перерывах между раундами. Разрешенные зоны атаки: голова (за исключением макушки и затылка) , туловище (грудь, живот, бока), ноги (ниже середины голени).

Разрешённая техника: удары ногами (прямые, боковые, назад, круговые, обратный крюк, рубящий удар, только пяткой, в прыжке с разворотом). Удары руками (прямой, боковой обратной стороной кулака-рикен), подсечки и низкие броски. Каждый занимающийся ОБЯЗАН нанести 6 ударов ногами в течение одного раунда. Оценка боя: боковые судьи оценивают каждый завершенный раунд. Спортсмен, который был в течение завершённого раунда, более техничным, получает 10 очков. Менее техничный - 9. За нарушение правил рефери в ринге может наказать провинившегося занимающегося минус - очком. Это значит, что от суммы, полученной в конце раунда, у провинившегося занимающегося отнимается 1 очко.

ЛОУ-КИК.

Лоу-кик - то же, что и фулл-контакт кикбоксинг, где помимо тех же разрешённых зон поражения противника можно бить голенью по бёдрам. Правила соответствуют фулл-контакту. Экипировка боксёра: вместо длинных кикбоксёрских брюк занимающийся одет в короткие тайские шорты (трусы).

Защита на голень - по желанию.

Экипировка и место провидения соревнований. Для кикбоксинга разработана специальная экипировка: перчатки на руки, щитки на голени, протекторы на ступни (футы), шлем, капы, а для кикбоксеров-девушек также специальные протекторы на грудь. (Используемые в кикбоксинге перчатки первоначально представляли собой кожаные накладки, оставлявшие свободными пальцы рук занимающегося, что позволяло проводить захваты и броски, но с введением соответствующего запрета стали использоваться стандартные боксерские перчатки.) В любительском кикбоксинге использование защитных средств является обязательным. В поединках кикбоксеров-профессионалов обязательны только перчатки, паховые раковины и

капы. Они принципиально не пользуются шлемами, а «защита» для ног используется по взаимной договоренности участников поединка.

Поединки по кикбоксингу проходят на боксерском ринге. Мужчины выступают голые по пояс: в шортах или специальных штанах, девушки – в майках и шортах. Бои любителей проводятся в три раунда по две минуты. Рейтинговые бои профессионалов, как правило, длятся 6–8 раундов (по две минуты), бои за звание чемпиона – 12 раундов.

К*икбоксинг в России.* В России кикбоксинг начал развиваться в конце 1980-х – начале 1990-х годов, после того, как в 1989 боксер Юрий Ступеньков, самостоятельно освоивший технику кикбоксинга, принял участие в чемпионате Европы и занял третье место. Вскоре после этого была организована Федерация кикбоксинга СССР, а чуть позже – профессиональная лига «Китэк».

Кикбоксин как вид спорта входит во Всероссийский реестр видов спорта.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжитель-ность этапов в годах	Минимальный возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			*Минимальная наполняемость	**Максимальная наполняемость
Для спортивных дисциплин К1,лайт-контакт,лоу-кик,поинтфайтинг,фулл-контакт				
Этап начальной подготовки (НП)	3	10	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	5	11	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2	2
Для спортивных дисциплин кик-форма, свободная форма				

Этап начальной подготовки (НП)	3	7	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	5	10	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2	2

(указываются с учетом приложения № 1 к ФССП)

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП; на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или звание), определенный в ФССП, на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки), в редакции приказа Минспорта России от 30.05.2023 г. № 392.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки **НП**		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) **УТ**		Этап совершенствования спортивного мастерства **ССМ**	Этап высшего спортивного мастерства **ВСМ**
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6-8	8-10-12	14-16	16-20-24	28
Общее	234	312-416	416-520-	728-832	832-1040-	1456

количество часов в год			624		1248	

(указываются с учетом приложения № 2 к ФССП)

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

Система спортивной подготовки в «кикбоксинге» предусматривает последовательность в нарастании объема и интенсивности нагрузок, сложности и трудности обучения.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные в том числе и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам; спортивной подготовки (на этапах ССМ и ВСМ);
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия (промежуточная аттестация).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

Таблица № 3

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

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировоч-ный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	35-37	27-29	25-30	15-19	12-16	9-12
Специальная физическая подготовка (%)	14-16	16-18	16-21	22-24	17-22	17-22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	0-4	5-10	5-10	5-13	5-14
Техническая подготовка (%)	40-44	46-48	37-41	33-38	31-39	30-39
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	4-9	4-9	9-14	16-21	22-31	24-32
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-3	1-4	1-4	1-4	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-5	4-10

(указываются с учетом приложения № 5к ФССП)

Спортивные соревнования являются необходимым и значимым звеном в спортивной подготовке обучающихся. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ спортивной подготовки, результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения.

В зависимости от целей, задач и форм организации, состава участников, соревнования по кикбоксингу подразделяются на контрольные, отборочные и основные.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся. В ходе данных соревнований оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Это могут быть как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и организованные МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск.

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

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

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» представлены в таблице:

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» представлены в таблице:

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин: «кик-форма», «свободная форма»						
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	1	2	3	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин: «лайт-контакт», «поинтфайтинг»						
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	1	1	2	3	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин: «лоу-кик», «фулл-контакт», К-1						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	--	--	1	2	2	2
Основные	--	--	1	2	2	2

(указываются с учетом приложения № 4 к ФССП)

К участию в спортивных соревнованиях допускаются лица, проходящие спортивную подготовку соответствующего возраста, пола и уровня спортивной квалификации, согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «кикбоксинг», имеющие соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдающие общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих

положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях по кикбоксингу.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 5

№ № п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников учебно-тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	--	--	21	21	Определяется МБУДО СШ «Виктория»
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам и первенствам России	--	14	18	21	
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	--	14	18	18	
1.4	Учебно-тренировочные	--	14	14	14	

	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации					
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	--	14	18	18	лица, проходящие спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные мероприятия	--	--	До 10 суток		В соответствии с количеством лиц, принимающих участие в спортивных соревнованиях
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	--	--	До 3 суток, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		--	--	лица, проходящие спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые учебно-тренирвочные	--	До 60 суток			В соответствии с правилами приема

	мероприятия для зачисления в образова-тельную организацию			

(указываются с учетом приложения № 3 к ФССП)

2.4 Учебно-тренировочный процесс в МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск по виду спорта «кикбоксинг» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса), в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» и перечнем тренировочных мероприятий. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Программы.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности: видеолекции офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в системе дистанционного обучения (СДО), ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (ВКонтакте, Сферум и др.); видеоконференции (данный вид образовательной деятельности должен быть организован в присутствии и при помощи родителя, законного представителя), чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (ВКонтак-те, Сферум и др.); видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, веб– занятия, электронные экскурсии, телеконференции. Контроль результатов обучения: офлайн– выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы; онлайн проведение опросов видеоконференцсвязи, может осуществляться посредством использованием электронного обучения (применением дистанционных технологий) и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе и включает все необходимые инструменты электронного обучения, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» и других форс-мажорных обстоятельств.

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки, утверждается календарно- тематический план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Годовой учебно-тренировочный план

(приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг » (далее – Программа).

2.5 Календарный план воспитательной работы

(приложение № 2 к Программе)

Цель воспитания – это те изменения в личности детей, которые тренер-преподаватель стремится получить в процессе реализации своей воспитательной деятельности. Это ожидаемый, планируемый результат воспитательной деятельности. Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания – пути достижения поставленной цели. Это те проблемы организации конкретных видов и форм деятельности, которые необходимо решить для достижения цели воспитания.

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

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

(приложение № 3 к Программе).

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах на этапах подготовки. Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- изучение обучающимися общих основ фармакологического обеспечения в спорта, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управлением работоспособностью;

- изучение обучающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте, имеющих четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам здоровой конкуренции в спорте.

Тренера-преподаватели, инструкторы- методисты, обучающиеся (начиная с 10 летнего возраста) МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск, в обязательном порядке проходят онлайн-обучение на сайте РУСАДА с получением сертификатов. Обучающиеся, входящие в сборную Российской Федерации работают в системе АДАМС- онлайн – программе для сбора и хранения данных о месте нахождения, пройденных допинг-тестах и их результатах.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

(приложение № 4 к Программе).

Инструкторская и судейская практики направлены на освоение базовых умений и навыков тренировочной работы и судейства соревнований. Они проводятся спортсменами на тренировочном этапе свыше двух лет обучения и на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В течение всего периода тренировки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практики приобретаются на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по группе;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- провести подготовку команды своей группы к соревнованиям;
- руководить командой своей группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства спортивной школы по кикбоксингу;

- вести протокол хода схваток;
- участвовать в судействе учебных схваток совместно с тренером-преподавателем;
- провести судейство тренировочных схваток на ринге (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на ринге и в составе секретариата;
- судить схватки в качестве судьи на ринге.

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

(приложение № 5 к Программе).

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

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц. занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) (п.8 Приказа Минздрава России от 23.20.2020 г. № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра (п.36 Приказа Минздрава России от 23.20.2020 г. № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п.42 Приказа Минздрава России от 23.20.2020 г. № 1144н).

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное

построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, разучивание приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости занимающихся.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Продолжительность пауз отдыха следует планировать с учетом периода восстановления после применяемых упражнений. Известно, что он протекает неравномерно: вначале процессы восстановления идут очень интенсивно, затем, по мере приближения функционального состояния спортсмена к доработочему уровню замедляются. Повторное упражнение в первой трети восстановительного периода создаёт для организма спортсмена совершенно иные условия, нежели во второй или третей.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на ЧСС. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

При планировании длительности отдыха по показателям работоспособности следует различать следующие типы интервалов:

полные интервалы — продолжительность пауз гарантирует восстановление работоспособности к началу очередного упражнения;

неполные интервалы – упражнение выполняется повторно в момент, когда работоспособность хотя еще и не восстановилась, но уже близка к доработочему уровню.

Неполные интервалы составляют примерно 60-70% времени, необходимого для восстановления работоспособности;

сокращенные интервалы — повторное выполнение упражнения приходится на фазу значительно сниженной работоспособности;

удлиненные интервалы—упражнения повторяются через промежуток времени, в 1,5—2 раза превышающий длительность восстановления работоспособности.

Развитие скоростных качеств, освоение новых технических приёмов, разучивание тактических схем и вариантов, отработка новых индивидуальных и групповых технико-тактических действий и т.п. требуют использования полных и даже удлинённых интервалов. Развитие специальной выносливости и реализация отработанных технико-тактических действий в условиях соревновательной борьбы, особенно при утомлении, возможны при сокращённых и неполных интервалах.

По характеру отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не: выполняет никакой работы, при активном — заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

Естественно, что продолжительность пассивного и активного отдыха во время паузы - интервала между подходами (работой) зависит от сложности рабочих заданий, индивидуальных возможностей обучающихся. При СФП круговым способом типичны жесткие интервалы отдыха, при подходах к выполнению комбинаций стремятся определить время отдыха и момент следующего подхода в рамках экстремального интервала.

Число повторений упражнений (длительность работы). Число повторений упражнений в рамках того или иного метода тренировки значительно влияет как на величину нагрузки, так и на характер реакции организма на выполняемую тренировочную работу, а вследствие этого – и на её направленность.

Нагрузка может иметь непрерывный характер, когда при выполнение упражнения отсутствуют паузы отдыха, либо прерывный, когда между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня ра-ботоспособности человека, снизившегося в результате работы. В зависимости от того, в какой фазе восстановления работоспособности осуществляется очередное выполнение упражнения, различают следующие типы интервалов отдыха: субкомпенсационные (неполные); компенсационные (полные); суперкомпенсационные (экстремальные); постсуперкомпенсационные.

При субкомпенсационном (неполном) типе интервала отдыха очередное выполнение упражнения приходится на период более или менее значительного недовосстановления работоспособности.

Различают два их вида: значительно короткие (сокращенные) и незначительно короткие интервалы отдыха. Значительно короткие интервалы характеризуются сравнительно большим недовосстановлением работоспособности (5—10%), частота сердеч-ных сокращений — 130—140 уд/мин., дыхание учащенное, субъективной готовности к работе нет. Повторное выполнение нагрузки в этом случае ведет к снижению интенсивности упражнения (скорости передвижения, темпа движения, силы и т.д.). Они применяются в основном при разви-тии выносливости. При незначительно коротких интервалах отдыха недовосстановление работоспособности небольшое (3—5%). Частота сердечных сокращений 120— 130 уд/мин, дыхание

почти восстановлено, иногда есть субъективная го-товность к работе. Как и сокращенные интервалы, они содействуют раз-витию выносливости.

Компенсационный (полный) тип интервала отдыха обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня. У занимающихся появляется чувство готовности к работе. Подобные паузы отдыха прежде всего применяются при развитии мышечной силы, быстроты и ловкости. Они позволяют сохранить у занимающихся «свежесть», что дает возможность, например, поддерживать высокую скорость выполнения упражнений.

Суперкомпенсационный (экстремальный) тип интервала отдыха — это такой, при котором очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности. В этом случае у занимающихся наиболее полно выражено чувство субъективной готовности к выполнению следующего задания. Выполнение работы в фазе повышенной работоспособности содействует развитию в основном тех же качеств, что и при полных интервалах отдыха. У разных лиц в зависимости от их физической подготовленности и характера упражнений оптимальное время отдыха колеблется в довольно больших пределах (от 3 до 10 мин). Оптимальная продолжительность отдыха обычно при применении интервальных нагрузок устанавливается экспериментально.

Постсуперкомпенсационный (длинный) тип интервала отдыха, при котором очередная работа выполняется в тот момент, когда следы предыдущего выполнения задания почти утрачены. Эффект, достигнутый с помощью того или иного интервала непостоянен. Он изменяется в зависимости от суммарной нагрузки, которую задают при использовании определенного метода. Поэтому один и тот же по длительности интервал может быть в различных условиях — и экстремальным, и полным, и неполным (жестким).

По своему характеру отдых может быть: пассивным (относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности); активным (переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление, — в беге, например, это будет спокойная ходьба и т.п.).

В условиях нарастающего утомления эффективность активного отдыха может снижаться, а роль пассивного отдыха возрастать. В практике ши-роко применяют следующие разновидности пассивного отдыха: сон, «внушенный сон», «аутогенный отдых» и др. В зависимости от решаемых задач, величины и характера нагрузки, степени развития утомления у занимающихся возможны определенные сочетания активного и пассивного отдыха. Этот вид отдыха называется смешанным (комбинированным).

В процессе активного, пассивного и смешанного отдыха возможно применение дополнительных средств ускорения восстановительных процессов — глобального или избирательного воздействия (массаж, электропроцедуры,

аэронизация и др.), а можно их и не применять вообще. Применение средств восстановления в паузах отдыха позволяет повысить суммарный объем нагрузки в занятии и интенсивность выполнения отдельных упражнений, сократить интервалы отдыха между упражнениями, увеличить объем, число занятий. В спортивной практике за счет этого удается иногда увеличить объем тренировочной работы в микроциклах на 10—15%.

2.9 Учебно-тематический план указывается по годам и этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке, ОФП, СФП, ТТП и др. (приложение № 6 к Программе).

Учебный план состоит из двух разделов: теоретического и практического. Он характеризует основное направление и продолжительность учебной работы для определенного контингента обучающихся, предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу и т. д.

Многолетний план подготовки спортсмена (индивидуальный) должен быть составлен в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсмена, его спортивного стажа на различные периоды времени.

Для начинающих спортсменов рекомендуется составлять групповые перспективные планы на 2—3 года, для высококвалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать индивидуальные планы на 4 года. В такой план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годичные планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена:

- краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды);
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;
- контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;
- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;
- общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации;
- график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

К *документам текущего планирования* относят:

• план-график годичного цикла спортивной тренировки;
• годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

План-график годичного цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом и определяет:
• содержание работы на учебно-тренировочный год;
• методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки;
• количество часов на каждый раздел работы;
• распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Годичный план подготовки состоит из следующих разделов:
• краткая характеристика группы занимающихся;
• основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени;
• примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха;
• контрольные нормативы;
• спортивно-технические показатели (спортивные результаты);
• педагогический и врачебный контроль.

Методика составления плана тренировок на год предполагает следующую последовательность действий:
1) анализ предыдущего плана подготовки;
2) определение исходного состояния подготовленности спортсмена;
3) постановка цеди и задач на тренировочный год, сопоставление их с многолетним планом;
4) планирование объема и интенсивности нагрузок по развиваемым качествам и формируемым навыкам;
5) выбор средств контроля и оценки качества выполнения запланированного, уточнение возможных вариантов коррекции тренировочного процесса по ходу его выполнения.

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к

результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная с первого года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик-форма», «свободная форма», «лайт-контакт», «поинтфайтинг».

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кикбоксинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

- На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнять требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся (проводится в конце каждого года обучения и этапам спортивной подготовки), на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки , определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а так же особенности вида спорта «кикбоксинг» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (согласно приложения № 6 к ФССП);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) по виду спорта «кикбоксинг» (согласно приложения № 7 к ФССП);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг» (согласно приложения № 8 к ФССП);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба» (согласно приложения № 9 к ФССП).

Порядок проведения испытаний по выполнению контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке представлен в таблице :

Таблица № 6

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Бег 30м; бег 60м; бег 1000 м; бег 2000м; бег 3000м.	Сдающий по команде преодолевает дистанцию с *высокого старта***.** По команде «На старт!» сдающий должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Не разрешается касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде «Внимание!» сдающий занимает стартовую (неподвижную) позицию. Секундомер включается в момент начала движения по команде «Марш!», выключается – при первом пересечении финишной линии туловищем.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти

	вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и зафиксироваться на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи сдающий выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне сдающий максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамейки определяется знаком «-», ниже знаком «+». Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	От стартовой линии наносится разметка. Сдающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника к разметке. Сдающему дается три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока;

	- поочередное отталкивание ногами.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом., ступни прижаты партнером к полу. Сдающий выполняет максимальное количество поднятий туловища за 1 мин.. касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднятий туловища. Упражнение выполняется с партнером. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер(коленей) - отсутствие касаний лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка».
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху. Кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное сдающему. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение техники выполнения испытания.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Сдающий берется за гриф хватом сверху, приседает подгриф. Держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. Не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Под ноги подставляется опора. После этого сдающий выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения надо подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины. Вернуться в исходное положение, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Выполнять максимальное количество повторов. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

3.4 Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме тестирования (ответы на вопросы). При приеме данных тестов используется бальная система, где ответ на каждый тест оценивается следующим образом:
«0 баллов» - тест не выполнен;
«1-5 баллов» - тест выполнен.

Кандидаты для поступления и обучающиеся МБУДО СШ «Виктория», получившие 0 баллов за выполнение нескольких тестов, не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки. При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки, преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск представлен в таблицах:

Таблица № 7

Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)

№	Тесты	Варианты ответов
1	Какой из этих видов спорта является игровым?	а) футбол б) лыжные гонки в) легкая атлетика
2	Когда не желательно принимать пищу?	а) за 2-2,5 часа до тренировки б) непосредственно перед тренировкой в) через 30-40 минут после тренировки
3	В какой части занятия проводится разминка?	а) подготовительной б) основной в) заключительной
4	К чему приводит отсутствие разминки?	а) к экономии сил б) к травмам в) к улучшению спортивного результата
5	Какой мяч самый тяжелый?	а) волейбольный б) футбольный в) баскетбольный

6	Какую осанку можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь:	а) затылком, ягодицами, пятками б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками в) лопатками, ягодицами, пятками
7	С чего следует начинать закаливание?	а) с обливания холодной водой б) с обливания прохладной водой в) с обливания водой, имеющей температуру тела
8	Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту	а) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов
9	Чего нельзя делать при носовом кровотечении?	а) накладывать холод на переносицу б) сморкаться, крутить головой в) наклонять голову назад
10	Утренняя гимнастика это?	а) улучшение гибкости б) разминка перед соревнованиями в)физические упражнения, способствующие постепенному переходу от сна к бодрствованию
11	Какие упражнения развивают физическое качество - выносливость?	а) бег 100м. б) бег 200м. в) бег 3000м.
12	Какие упражнения развивают физическое качество-быстроту?	а) метание б) бег на короткие дистанции в) прыжки
13	Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?	а) у горы Олимп б) в Олимпии в) в Афинах
14	Назовите олимпийский девиз.	Назовите олимпийский девиз. а) смелее, лучше, дружнее б) быстрее, выше, сильнее

		в) дальше, скорее, больше
15	Как называется человек, следящий за соблюдением правил соревнований?	а) тренер б) мастер в) судья

Таблица № 8

Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)

№	Тесты	Варианты ответов
1	Где впервые проводились современные Олимпийские игры?	а) во Франции б) в Греции в) в Англии
2	Назовите цели олимпийского движения	а) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира б) развитие экономики стран в) пропаганда здорового образа жизни
3	Как называют бегуна на средние дистанции?	а) спринтер б) стайер в) марафонец
4	В каком виде спорта используется овальный мяч?	а) водное поло б) регби в) мотобол
5	К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?	а) борьба б) русская лапта в) плавание
6	Признаки утомления у спортсменов	а) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение б) кашель, слезоточивость, головокружение
7	Что такое допинг- контроль?	а) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и

		методов стимуляции работоспособности б) проверка спортсменов на никотиновую зависимость
8	Что измеряет пульсометрия?	а) артериальное давление б) частоту сердечных сокращений в) частоту дыхания
9	Здоровый образ жизни подразумевает	а) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек
10	Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля ?	а) чтобы фиксировать интересные спортивные события б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки в) чтобы записывать домашние задания тренера
11	Что такое профилактика заболеваний?	а) лечение заболевания б) симптомы заболевания в) предупреждение заболевания
12	Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?	а) приложить холод, вызвать врача, б) приложить тепло, в) растереть
13	Что такое физическая культура?	а) урок физической культуры б) часть общей культуры общества в) процесс физического совершенствования человека
14	Что означает понятие рациональное питание?	а) правила поведения при

		приеме пищи б) правильное распределение объема пищи в течении дня
15	Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве	а) белый чебурашка б) бурый мишка в) серый заяц

Таблица № 9

Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапах ССМ и ВСМ

№	Тесты	Варианты ответов
1	Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является	а) физическое развитие б) физическая культура в) физическое воспитание
2	Физическими упражнениями называются	а) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения в) двигательные действия, укрепляющие здоровье
3	В каком году был создан МОК (Международный олимпийский комитет)?	а) в 1885г. б) в 1890г. в) в 1894г.
4	Как называется свод законов олимпийского движения	а) Конституция б) Хартия в)Устав
5	Что не относится к физическим качествам?	а) быстрота б) гибкость в) вес г) сила д) выносливость
6	Что способствует развитию общей выносливости	а) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени б) физическая нагрузка

		умеренной интенсивности продолжительное время
7	Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью	а) скоростно-силовых упражнений б) упражнений на гибкость в) силовых упражнений
8	Физическая подготовленность характеризуется	а) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды б) хорошим развитием функциональных систем организма в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
9	Этапы закаливания водой	а) обтирание, обливание душ, купание б) обливание, обтирание, купание в) душ, обтирание, обливание, купание
10	Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом	а) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода б) белки, жиры, углеводы, вода в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода
11	Что является основными составляющими здорового образа жизни?	а) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание

12	Цель разминки при занятиях спортом:	а) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки
13	Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.	а) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов
14	Упражнения на развитие гибкости выполняются	а) до появления утомления б) до увеличения амплитуды движения в) до появления болевых ощущений
15	Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах?	а) наложить давящую повязку, дать обезболивающее, вызвать врача б) промыть рану, обработать дезинфицирующим средством, наложить стерильную повязку, вызвать врача.

3.5 Рекомендации по организации проведения индивидуального отбора и промежуточной аттестации

При приеме на обучение по дополнительной образовательной Программе спортивной подготовки требования к уровню образования не предъявляются. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Для проведения индивидуального отбора поступающих, проводится тестирование, анкетирование, предварительные просмотры, в порядке ,установленном локальным актом организации. Форма проведения промежуточной аттестации определяется образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с

Положением о проведении промежуточной аттестации, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по кикбоксингу осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения Программы на каждом из этапов спортивной подготовки.

Результаты сдачи нормативов промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора организации.

Отдельные обучающиеся, выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, зачисляются досрочно в группы соответствующие этапам подготовки, с учетом ФССП. Досрочное зачисление обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета.

Перенос сроков проведение промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его временной нетрудоспособности (болезни, травмы).

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки в следствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со для окончания срока действия таких обстоятельств.
(Указывается согласно приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки), в редакции приказа Минспорта России от 30.05.2023 г. № 392).

IV. Рабочая программа по виду спорта кикбоксинг

в дисциплинах, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «кик-форма», «свободная форма», «лайт-контакт», «поинтфайтинг», «К-1», «фулл-контакт», «лоу-кик»

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:
- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- технико-тактическая подготовка (ТТМ);
- психологическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах обучения используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для кикбоксинга действий. Средствами специальной физической подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов кикбоксинга, направленные на повышение возможностей обучающихся в проведении отдельных специальных действий бойца. Включает специально-подготовительные упражнения, специально- игровые комплексы.

Технико-тактическая подготовка. Техническая подготовка - это процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в кикбоксинге. Тактическая подготовка вооружает обучающегося способами и методами ведения кикбоксинга. Способность действовать во время соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы.

Средствами тактической подготовки являются проведение технико-тактических действий ударов ногами и руками, разнообразных сковывающих действий, комбинаций приемов различной направленности.

Психологическая подготовка Психологическая подготовка включает в себя три составляющих: морально-этическая, волевая, эмоциональная. Главной задачей в образовательном процессе является воспитание высоких моральных качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет из себя большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Организация учебно-тренировочного процесса по кикбоксингу и его содержание направлена на постепенное увеличение общего годового объема учебно-тренировочной нагрузки с изменением соотношения объемов (%) видов спортивной подготовки. Нарастает удельный вес объема средств специальной физической подготовки к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовленности. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья занимающихся, развития специфических качеств, необходимых в кикбоксинге ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям кикбоксингом.

Обучение кикбоксингу представляет собой процесс, в ходе которого обучающийся овладевает знаниями, умениями, навыками, необходимыми ему для успешных занятий данным видом спорта. Эти знания, умения и навыки лежат в области техники, тактики кикбоксинга, физической, психологической подготовки и т.д. Они могут иметь как теоретический, так и практический характер.

Спортивная тренировка в кикбоксинге является лишь частью системы подготовки обучающегося и представляет собой процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования качеств, способностей, сторон подготовленности с целью достижения наивысшего результата. Обучение и тренировка тесно связаны между собой. Это две стороны одного процесса, в ходе которого, занимающийся познает себя, приобретает новые знания и навыки, проявляет себя и изменяется в определенном направлении. Обучение сопровождает подготовку кикбоксёров на всем ее протяжении, хотя соотношение обучения и тренировки на разных этапах различно. Полноценно

тренироваться и достигать высоких результатов может, лишь, хорошо обученный спортсмен - кикбоксёр.

Основными принципами, лежащими в основе правильно построенного тренировочного процесса и выражающими его закономерности, являются:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки занимающихся;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности занимающихся;
- возрастная адекватность многолетней подготовки занимающихся.

Степень реализации этих принципов определяет успех подготовки в целом, а данные теории и практики кикбоксинга, теории и практики других видов спорта помогают конкретизировать эти закономерности, определить показатели, опираясь на которые, можно наиболее полно раскрыть возможности будущего кикбоксёра. Следует добавить также, что знание и применение на практике самого широкого круга средств и методов подготовки является одним из необходимых условий успешной работы тренера-преподавателя, показателем его профессионализма, оно расширяет его возможности и позволяет оптимальным образом реализовать принципы обучения и тренировок.

Методы и средства обучения и тренировки в кикбоксинге.

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма тренера - преподавателя. Для качественного обучения характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации.

В обучении и тренировке применяют следующие три группы методов:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

*Словесные методы***:** рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для кикбоксинга.

Наглядные методы - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

- методы, направленные на освоение спортивной техники;
- методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

С целью обучения технике кикбоксинга можно применять следующие методические приемы:

- групповое освоение приёма (без партнера) под общую команду тренера в одно шеренговом строю;
- групповое освоение приёма (с партнером) под общую команду тренера в двух шеренговом строю;
- самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;
- условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера);
- освоение занимающимися учащимися приёма в ходе работы с тренером-преподавателем на лапах или в парах;
- условный бой с широкими технико-тактическими задачами;
- вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный способ (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс может выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

При обучении и тренировке широко также применяются игровые и соревновательные методы.

Игровой метод предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровой метод позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения

самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. В практике кикбоксинга широко применяются самые различные спортивные иры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

Соревновательный метод предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к занимающемуся спортсмену и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычном тренировочном занятии. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: "неудобный противник"; противник большого веса; применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на спортсменов более свежих, отдохнувших. Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т. д.

К средствам обучения и тренировки упражнений кикбоксёров относят упражнения специальные, специально-подготовительные и обще подготовительные.

Специальные упражнения - это условные и вольные бои, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики кикбоксинга при работе с партнером.

Специально-подготовительные упражнения - движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, подсечками, являющимися специфическими для кикбоксинга. Это бой с тенью, работа на снарядах, работа с отягощениями, имитирующая удары, передвижения и т. д.

Общеразвивающие упражнения - оказывают разностороннее воздействие на организм занимающегося: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

Данная классификация помогает решать задачу планирования, учета, контроля проделываемой работы.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста занимающегося растет доля упражнений специально-подготовительного и специального характера. Доля упражнений обще подготовительного направления выше на начальных этапах подготовки как в пределах цикла подготовки (годичного, например), так и в

отношении многолетней подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

Теоретические сведения при обучении.

Это очень важный момент обучения, и он предполагает ознакомление с данными относительно средств и методов тренировочного занятия, совершенствования физических качеств, вопросов психологической, технической, тактической подготовки, врачебного контроля и самоконтроля и других вопросов, касающихся спортивной жизни. В целом работа должна быть поставлена так, чтобы на протяжении ее в разных формах и разными способами сообщалась соответствующая информация в доступном объеме. Получая разнообразную достоверную информацию, юные обучающиеся становятся более грамотными, культурными в вопросах подготовки, снимается ряд вопросов, ставятся четкие задачи и ориентиры. Наличие такой работы, ее качество - показатель профессионализма тренера - преподавателя, который обязан обладать широкой эрудицией в вопросах кикбоксинга.

Анатомо-физиологические особенности юных кикбоксёров

Благоприятный возраст для начала изучения данного вида спорта 10 и 12 лет. В данном возрасте происходит резкое увеличение способностей организма ребёнка к росту мускулатуры, способности качественно усваивать новый материал. Кроме этого, данный возраст наиболее благоприятен для воспитания скоростных и гибкостных возможностей.

Научными исследованиями Холодова Ж.К. и Кузнецова В.С. доказано, что физические качества юных кикбоксёров лучше развивать в определенные периоды. Так мышечная сила у 12-14-летних занимающихся развивается равномерно, а затем, в 14-15 лет сменяется периодом скачкообразного нарастания силы. Регулярность занятий кикбоксингом помогут сократить установленные периоды развития физических качеств.

Рост скоростно-силовых качеств так же происходит неравномерно. Самый значительный прирост наблюдается в возрасте от 12 до 13 лет, то есть на первом этапе занятия кикбоксингом. В 13-14 лет результат прыжка возрастает незначительно, а в 14-15 лет темп прироста снова повышается. Гибкость достигает максимума к 16 годам. Но это не значит, что в последующем над развитием ее не следует работать. Знание периодов возрастного изменения физических качеств позволит более точно дозировать физическую нагрузку.

В 12-14 лет наблюдается преобладание роста длины тела (вытягивание), к 13 годам - прирост массы (округление). Дыхательная система и сердечно-сосудистая система у юных кикбоксёров развиты еще не полностью, что сказывается на

обеспечении мышечной деятельности. Наиболее заметное увеличение показателей выносливости отмечено в 11 - 14. Самый высокий темп прироста в 14 лет.

В возрасте 14 лет начинается бурное развитие организма. В этом периоде накапливаются силы, приобретается ловкость, увеличивается выносливость, повышается работа всех органов, в особенности изменяется состояние нервной системы, деятельность сердечно -сосудистой и дыхательной систем. К 15 годам окостенение позвоночного столба, грудной клетки, таза и конечностей не заканчивается. Связочный аппарат более эластичен, чем у взрослых, поэтому не следует делать больших мышечных напряжений.

Немаловажную роль в кикбоксинге играет деятельность вестибулярного аппарата, который у подростков 12-14 лет еще не закончил свое развитие. По мере тренировки равновесие у кикбоксёров становится более устойчивым, но так как мышцы еще не совсем окрепли, нервные центры, обусловливающие равновесие, повышено реагируют на механические воздействия. Такая реакция особенно характерна для юношей со слабо развитой мускулатурой (астенического типа), равновесие которых могут нарушить даже легкие удары.

Таким образом, у юных спортсменов, занимающихся кикбоксингом, возрастной период от 10 до 14 лет характеризуется началом быстрого формирования мускулатуры тела, увеличением скоростных, гибкостных качеств, ловкости, выносливости, координации движений. Изменяется нервная система, деятельность сердечно- сосудистой системы, дыхательной системы, вестибулярного аппарата и других физических качеств, бурное развитие которых, при методически грамотно организованном учебно-тренировочном процессе, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей кикбоксёров, будет способствовать повышению уровня общих и специальных физических показателей занимающихся.

Физические качества кикбоксёра.

К физическим качествам кикбоксёра следует отнести силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, способность к сохранению равновесия. Их развитие является одной из важнейших составляющих многолетней подготовки. Процесс развития физических качеств, повышения их уровня принято обозначать как физическую подготовку.

Физическая подготовка подразделяется на *общую и специальную*.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие физических качеств с тем, чтобы оказать положительное влияние на результативность занимающегося, эффективность его подготовки в целом. Средствами общей физической подготовки являются упражнения из таких видов двигательной активности, как гимнастика, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, спортивные игры и т. д. Особо следует указать на движения, по характеру усилий, форме и темпо-ритмовым характеристикам соответствующие кикбоксингу

(махи ногами, метания, прыжки, элементы борьбы и др.). В целом упражнения по совершенствованию уровня общей физической подготовки создают хорошие предпосылки для выполнения значительных объемов работы по совершенствованию техники, тактики, развитию физических качеств, проявляемых в специфических движениях кикбоксёра.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств в соответствии с требованиями кикбоксинга. Это проявление силы, быстроты, выносливости, гибкости, способности к сохранению равновесия в ударах, защитах, перемещениях, их различных комбинациях и т. д.

Как общая, так и специальная физическая подготовка во многом определяются дисциплиной, в которой специализируется занимающийся (семи- лайт-, фулл-контакт и т. д.), его индивидуальными особенностями (стиль ведения боя, предпочтение тех или иных технико-тактических действий и т. д.). Для одних занимающихся приоритетным является развитие особо высокой быстроты в одиночных движениях при достаточном уровне развития других качеств, для других особое значение имеет скорость серийных действий, третьи особо много внимания уделяют развитию силы удара и способности не терять ее на протяжении всего боя. Характерные особенности занимающегося в отношении степени развития физических качеств широко используются для описания его индивидуальности: сильный, быстрый, выносливый и т. д.

В целом занимающийся высокого класса должен обладать и очень высоким уровнем работоспособности и устойчивостью по отношению к сбивающим факторам в процессе тренировок и соревнований, хорошей восстанавливаемостью после высоких нагрузок и хорошим здоровьем в целом. В противном случае ему не по силам выполнять в необходимом объеме работу, направленную на достижение нужных показателей спортивного мастера с тем, чтобы реально рассчитывать на медали международного уровня. Современный кикбоксинг в отношении уровня развития физических качеств соревнующихся - спорт атлетов.

При работе с занимающимся следует учитывать явление "переноса" тренированности с общеразвивающих упражнений на специальные упражнения. С одной стороны, практика показывает, что после начального качественного скачка занятия, только кикбоксингом, могут существенно ограничить возможности достижения и сохранения высоких стабильных результатов занимающегося, с другой стороны - физическая подготовка занимающегося, но мера роста уровня его мастерства должна становиться всё более специализированной. Поэтому в начале годичного цикла подготовки объем работы, связанный с упражнениями общего подготовительного характера, достаточно высок, по мере же приближении соревновательного периода все большее внимание уделяется упражнениям специального характера. При начальных этапах подготовки (новички и др.)

достаточно ярко проявляется положительная связь между общей подготовкой и специальной. Более быстрые спортсмены, в упражнениях общего подготовительного характера, оказываются и более быстрыми в упражнениях специального характера. По мере же роста уровня квалификации "перенос" тренированности с общих упражнений на упражнения специальные уменьшается. Уменьшается и зона режимов работы, ведущих к повышению уровня развития физического качества. Прирост в силе, скорости, выносливости и т. д. требует все больших затрат времени и усилий, направленных на достижение этого прироста. Да и прирост этот по мере роста уровня достижений становится все более скромным. Поэтому даже незначительное снижение интенсивности выполняемого упражнения, скорости и т. д. может сделать нагрузку неэффективной с точки зрения повышения уровня развития данного качества (силы, выносливости и др.). В данном случае нагрузка не будет носить развивающего характера.

Сила кикбоксёра. Развитие силы.

Под силой следует понимать способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений. Силовые способности зависят от физиологического поперечника мышцы, соотношения мышечных волокон различных видов, количества включенных в работу двигательных единиц, синхронизации деятельности мышц-синергистов, своевременного выключения из работы мышц-антагонистов. Уровень проявления силы во многом зависит от техники движения, длины рычагов, вовлечения в работу крупных мышечных групп, интенсивности волевых усилий, мотивации.

Кикбоксёры проявляют силу в большинстве случаев в движениях, т.е. в динамическом режиме. По характеру усилий можно выделить взрывную силу (акцентированный удар). Для нее характерно проявление силы с максимальным ускорением, способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. В данном случае сопротивлением является инерция различных частей тела кикбоксёра при передвижениях, защитах, подсечках, ударах рукой или ногой. Возможно также проявление максимальной силы при сопротивлении противника в ходе борьбы в ближнем бою, при бросках (разрешаемых правилами некоторых версий), а также силовой выносливости как способности длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений. В целом для кикбоксинга характерны многообразие двигательных действий и значительная вариативность функциональных состояний, которые требуют проявления максимальной силы, взрывной силы, силовой выносливости и, иногда, статистических напряжений. Уровень проявления силы также связан с эффективностью энергообеспечения соответствующей работы, а также уровнем развития скоростных способностей и гибкости. При совершенствовании силовых способностей следует учесть, что высокий уровень показателей силы, достигнутый в

упражнениях общего подготовительного характера (жим, толчок штанги и др.), не означает высоких силовых характеристик в движениях специально-подготовительных и соревновательных. Необходима еще дополнительная работа по использованию имеющегося потенциала, ведущая к тому, что возросший уровень силовой подготовленности и специфические проявления двигательной и вегетативной функций приходят в соответствие. Как правило, после 4-6 недель с начала интенсивной силовой подготовки, особенно при применении упражнений общего подготовительного характера, несколько нарушаются межмышечная и внутримышечная координация. Также ухудшаются характеристики темпа, ритма движений, притупляются многие из наработанных специализированных восприятий: чувство удара, дистанции, времени и т. д. В организме наблюдаются определенные перемены: идет настройка нового уровня силовой подготовленности со сложившимися координациями, устранение несоответствий и взаимное приспособление компонентов системы друг к другу, система приобретает новое качество. Далее наступает так называемая фаза приспособления, длящаяся 3-4 недели. Здесь постепенно повышаются возможности реализации силового потенциала, повышается коэффициент полезного действия системы. Восстанавливаются специализированные восприятия: чувство удара, чувство противника и т. д. Техника движений приходит во все более полное соответствие с возросшим уровнем силы. Наконец, осуществляется переход к фазе параллельного развития, в которой компоненты (сила, скорость, техника и т. д.) развиваются пропорционально. Незнание указанных закономерностей на практике часто приводят к тому, что занимающиеся прерывают интенсивные занятия по повышению уровня силовой подготовленности, т. к. начинают чувствовать некоторый дисбаланс и ухудшение качества наработанных систем движений. Они не проходят первого этапа, наиболее тяжелого в этом отношении. Указанные закономерности и примерные сроки диктуют и время начала интенсивной силовой подготовки по отношению к предстоящим соревнованиям.

Средства воспитания силы - физические упражнения - в кикбоксинге используются как общего подготовительного, так и специально-подготовительного и специального характера. В первом случае это гимнастические упражнения на снарядах, акробатика, упражнения с отягощениями, сопротивлением партнера, элементами борьбы. Во втором случае это пуш-пуш, борьба в стойке, работа на снарядах, в парах, метания и толкания тяжестей, набивных мячей и т. д.

При воспитании силы наиболее часто используется метод повторного упражнения с использованием предельных, около предельных и т.д. усилий (отягощений). Большое место среди упражнений силового характера отводится тем, которые формируют красивый мышечный корсет, что является модой, идущей от имиджа кумиров профессионального бокса и кикбоксинга (М. Тайсона, Л. Льюиса),

выдающихся киноактеров (С. Сталлоне, Ж.-К. Ван Дамма). Соответственно, в тренировке кикбоксёров все чаще стали использоваться режимы работы с отягощениями из бодибилдинга, ведущие к увеличению мышечной массы и созданию ее красивого рельефа.

Одним из таких режимов является использование отягощений 60-70% от максимально возможных, повторяющихся 15-20 раз в каждой серии, количество серий: 3-5. Паузы между сериями: 5-10 секунд. Выполнив одно упражнение до отказа, делают паузу до полного восстановления. Другим режимом работы является использование отягощений 85-95% от максимума, повторяющихся 3-8 раз в серии. Количество серий: 3-5. Пауза отдыха между сериями длится 3-5 мин. За одно занятие прорабатываются 2-3 группы мышц, на остальные мышцы дается небольшая нагрузка. Комплексы меняются через 4-6 недель. Число занятий в неделю: 2-3.Достаточно широко в практике кикбоксинга используются около предельные и предельные отягощения, способствующие значительному приросту силы без существенного увеличения мышечной массы. Они должны использоваться в подготовке, в основном, взрослых кикбоксёров. Тренировки, в данном режиме, проводятся не чаще одного раза в неделю, т. к. связаны с максимальной мобилизацией возможностей занимающегося спортсмена. Около предельные отягощения равны 90-95% от максимума. Это веса, которые занимающиеся в состоянии поднять 2-3 раза. Интервалы отдыха между сериями должны обеспечивать полное восстановление. Оно определяется субъективно по готовности к выполнению следующей серии и длится до 4-5 мин. В кикбоксинге широко применяются упражнения, направленные на развитие способности к взрывному усилию с использованием различного рода отягощений, сопротивлений: удары с гантелями в руках (их имитация), напульсниками (утяжелителями для рук);утяжелителями для ног, жилетами с отягощениями; поясами с отягощениями; перчатками утяжеленного образца; выполнение ударов в воде; набивные мячи; толкание ядра; метание камней и т. д. При этом необходимо выбирать движения, сходные по траектории с ударами, и выполнять их до тех пор, пока удается сохранять скорость (пока она не начала заметно падать), структуру движения (пока управление этим движением не стало быть существенно затруднено). Затем, после отдыха, релаксации, переходят к выполнению этих же движений (ударов) без отягощений. Количество "подходов" подбирается индивидуально и зависит от плана тренировочного занятия. Для развития взрывных качеств широко применяется так называемый ударный метод. Он представляет собой спрыгивание с определенной высоты с последующим выпрыгиванием вверх или вперед. Считается, что такой режим хорошо стимулирует взрывные способности мышц ног, ведет к их приросту. Высота, с которой осуществляется спрыгивание - 0,2-0,5 м. важность взрывной способности ног особо подчеркивается тем, что мышцы ног - одни из самых

мощных мышечных групп у человека. Соответственно, использование их возможностей весьма важно для придания необходимых характеристик, особенно ударным движениям. Развитию различных компонентов силовых способностей может быть посвящено целиком занятие или его часть. В последнем случае развитием силы лучше заниматься в первой половине занятия. Упражнения общего подготовительного характера, связанные с совершенствованием силовых способностей, чаще применяются на общем подготовительном плане подготовительного периода, далее все чаще начинают использоваться упражнения специально подготовительного и специального характера. Это работа на снарядах и с партнером. Оценка силовых способностей кикбоксёров осуществляется посредством измерения проявлений силы в неспецифических упражнениях (жим, толчок штанги, количество отжиманий от пола, из упора лежа, подтягивания на перекладине, толкание ядра и т. д.) и измерения характеристик удара посредством специальной аппаратуры (различные варианты ударных динамометров и др.). Как правило, каждый квалифицированный кикбоксёр имеет свои показатели, по которым он контролирует уровень состояния своих силовых способностей. Помимо указанных, возможны экспертные оценки степени проявления силы в различных, в первую очередь, соревновательных упражнениях.

Быстрота кикбоксёра. Ее совершенствование.

Это качество определяется временем, затрачиваемым на выполнение различных движений. Различают элементарные формы проявления быстроты и комплексные.

Элементарные формы - это латентное время простых и сложных двигательных реакций, скорость выполнения отдельного движения при незначительном внешнем сопротивлении, частота движений. К комплексным формам относят чаще скорость выполнения занимающимся целостных двигательных актов: удар вместе с передвижением, переход от защит к ударам и передвижениям и т.д. Именно эти комплексные формы проявления быстроты в основном определяют результат занимающегося, и они, в большей степени, чем элементарные ее формы, поддаются изменению. К условиям, определяющим уровень проявления скоростных возможностей, следует относить степень подвижности нервных процессов и качество нервно-мышечной координации, особенности мышечной ткани: соотношение типов мышечных волокон (быстрых и медленных), их эластичность, растяжимость. Скоростные возможности также связаны с уровнем развития силы, гибкости и координационных способностей, совершенством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов к быстрейшей мобилизации и ресинтезу анаэробных поставщиков энергии, уровнем развития волевых качеств, психологическим настроем занимающегося на проявление максимальной скорости. Средствами повышения уровня скоростных возможностей являются упражнения,

требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений или их серий, комбинаций, скорости переключения с одних действий на другие. Для развития быстроты широко используются как упражнения общего подготовительного характера (гимнастические, легкоатлетические, спортивные и подвижные игры), так и специально-подготовительные (различные варианты движений броскового характера). Быстроту совершенствуют, как повышая скорость и отдельных ее составляющих (время реакции, скорость одиночного удара или частота ударов, передвижения и т.д.), так и объединяя отдельные ее составляющие в целостных двигательных актах (серии из ударов, защит, подсечек и перемещений и др.). Эффективность скоростной подготовки зависит от рационального планирования подготовки, способности и мотивации занимающегося к предельной мобилизации скоростных возможностей. Соответственно, необходимо подбирать такой комплекс упражнений и такой режим их выполнения, которые бы обеспечили предельные проявления скоростных возможностей. С этой целью применяют соответствующую стимуляцию (разминка, психолого-педагогические воздействия и т.д.).

При совершенствовании скоростных возможностей широко применяются методы: соревновательный, игровой, метод строго регламентированного упражнения.

Широкое применение соревновательного метода обусловлено тем, что при правильной мотивации достижения результата и соответствующей предварительной подготовке, благодаря особому фону, на котором протекает деятельность занимающегося, удается достичь очень высоких степеней мобилизации функциональных ресурсов и выйти на такие показатели быстроты, которых не удается достичь в тренировке. Соревновательный метод может использоваться по-разному: условные и вольные бои, спарринги, официальные соревнования (в т. ч. и не по специализации).

Игровой метод также применяется довольно часто и в подготовке кикбоксёров. Он в большей степени направлен на повышение скорости в ее неспецифических проявлениях (спортивные и подвижные игры и т.д.) ил и выполнение специальных движений в игровой форме, что обеспечивается соответствующей установкой, правилами игры.

Метод строго регламентированного упражнения представляет собой выполнение упражнения (удар, защита, комбинация и т.д.) с установкой на максимальную скорость, с заданием в каждой последующей попытке превысить показатели предыдущей. Здесь широко используются упражнения с предельной и около предельной интенсивностью. Например, это может быть серия из прямых ударов, наносимых по мешку, с максимально возможной частотой и скоростью, в течение 8-10 секунд. Паузы между упражнениями по развитию скоростных

способностей следует планировать с таким расчетом, чтобы к началу очередной попытки уровень возбуждения нервной системы был повышен. А физико-химические сдвиги, являющиеся следствием предыдущих попыток, были в значительной степени устранены.

Весьма важным условием эффективного развития быстроты является состояние оптимального возбуждения занимающегося к началу упражнения, отсутствие признаков утомления, болевых ощущений в мышцах, суставах и т.д. вследствие ранее проделанной работы. С этой целью упражнения по совершенствованию скоростных качеств должны присутствовать в начале занятия, при комплексной их форме. Работа на скорость должна проводиться на фоне восстановления, после дней отдыха, восстановительных микроциклов. В целях улучшения показателей быстроты некоторые занимающиеся применяют сгонку веса, «подсушивание» за счет ограничения количества потребляемой жидкости. Скоростные качества могут оцениваться временем, потраченным на преодоление различных отрезков дистанции (30 м, 100 м); временем, потраченным на выполнение определенного числа отжиманий от пола (10, 20, 30 раз и т.д.). Это показатели неспециальной быстроты. Быстрота в специальных движениях может оцениваться по времени нанесения определенного количества ударов ногой или руками по мешку (ударов раундхауз кик по мешку с одной и той же ноги); с использованием специальной аппаратуры, определяющей время одиночных или серийных ударов, защит, передвижений и т.д. Достаточно часто применяется оценка скорости простой или сложной реакции посредством миллисекунд мера.

Выносливость кикбоксёра.

Под выносливостью следует понимать качество кикбоксёра, позволяющее ему достаточно долго поддерживать необходимые характеристики деятельности, противостоять наступающему утомлению. Можно выделять различные типы утомления: физическое, сенсорное, умственное, эмоциональное. Практика спорта для обозначения специфики выносливости применяет такие характеристики, как соревновательная выносливость, тренировочная, силовая, скоростная, эмоциональная и т.д.

Посредством этих характеристик можно обозначать особенности состояния занимающегося, его стойкие индивидуальные особенности, требования различных форм проведения соревнований к возможностям занимающегося. В обеспечении выносливости кикбоксёра важна производительность всех трех энергосистем (алактатной, гликолитической, аэробной). Алактатные источники энергообеспечения обслуживают работу максимальной мощности и действуют до 30 секунд. Максимальное выделение энергии продолжается до 10 секунд. Гликолитические источники энергообеспечения обслуживают работу субмаксимальной мощности и действуют от 30 с до 5-6 мин. Максимальное

выделение энергии падает на 30.-.90 с. Аэробные источники энергообеспечения обслуживают работу умеренной интенсивности и действуют в течение нескольких часов. Повышение анаэробных возможностей осуществляется за счет увеличения в мышцах количества АТФ и КРФ и обеспечивается выполнением повторной спуртовой работы с отдыхом, необходимым для полного восстановления. С этой целью широко применяются как неспецифические, например, бег 30 м, упражнения с максимальной интенсивностью, так и специальные - серии ударов по мешку руками с максимальными силой и скоростью в течение 10 с. Отдых между спуртами до полного восстановления составляет 3..4 мин. Делается до 10-ти спуртов. К совершенствованию гликолитических возможностей, в основе которых лежит процесс гликолиза с образованием молочной кислоты, ведет повторная работа с интенсивностью на уровне 80-90% от максимальной величины. Она выполняется в течение 20 - 40 секунд. В кикбоксинге чаще применяется специальная работа на снарядах в течение 40 с. Далее, 40 с. длится отдых, 40 с. работа, 40 с. отдых, 40 с. работа. Таким образом, общее время спуртовой работы (40 с х 3 = 120 с) составляет длительность одного раунда. Обычно работу рассчитывают таким образом, чтобы общее время спуртовой работы соответствовало количеству раундов предстоящего боя.

На общем подготовительном этапе подготовительного периода может с целью совершенствования гликолитических возможностей применяться неспецифическая работа, например, бег на 400 м соответствующей интенсивности. Совершенствованию аэробных возможностей способствует длительная работа умеренной интенсивности. Это кроссы, пешие прогулки, переходы, спортивные игры, продолжительные тренировочные занятия, удлиненные раунды. Вместе с тем развитию этого компонента выносливости способствует и работа более высокой интенсивности. Однако здесь важно, чтобы в период отдыха характеристики деятельности кислородно-транспортной системы не падали ниже определенных значений (пульс, частота дыхания и т. д.). Следует помнить, что чрезмерное увлечение развитием выносливости, большие объемы работы (специального и неспециального характера) могут вести к угнетению скоростно-силовых и координационных способностей, снижать показатели гибкости. Уровень проявляемой занимающимися выносливости помимо мощности и емкости соответствующих механизмов энергообеспечения работы зависит от экономичности техники, согласованности в деятельности различных функциональных систем, выносливости опорно-двигательного аппарата, личностных особенностей занимающегося. Именно желание достичь результата определяет во многом то, насколько занимающийся спортсмен, сумев мобилизовать себя, заставит терпеть, преодолев усталость, боль, неуверенность и др. Работа на выносливость является мощным средством совершенствования важнейших характеристик личности

(настойчивости, целеустремленности, упорства и т. д.) и мерилом их развития. Здесь кикбоксёр во многом формирует и проявляет себя. Выносливость оценивается по продолжительности выполнения работы заданной интенсивности, по соотношению показателей плотности боевых действий в начале и конце боя. С этой целью может применяться объективный показатель (время выполнения работы, подсчет количества нанесенных ударов в том или ином раунде и др.) или оценка экспертов относительно тех или иных параметров работы занимающегося.

Координационные способности (ловкость) и их совершенствование.

Под координационными способностями следует понимать умение человека наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи, особенно возникающие внезапно и достаточно сложного уровня.

Соответственно, в структуре координационных способностей выделяют:

- способность к овладению новыми движениями;
- умение дифференцировать (степень дифференцирования) характеристики движений и управлять ими;
- способность к импровизациям и комбинированию в процессе двигательной активности (оригинальность решения двигательных задач).

Координационные способности занимающегося во многом определяются его двигательным опытом. Чем выше количество, сложность освоенных навыков, тем выше вероятность быстрого и эффективного решения возникшей двигательной задачи. Поэтому постоянное пополнение двигательного опыта - одно из условий совершенствования ловкости.

Задания, направленные на совершенствование ловкости, следует подбирать в соответствии с указанной выше структурой. Здесь достаточно широкий простор для творческого подхода к проблеме. Основная особенность заданий - их новизна, повышенная сложность, необходимость из ряда освоенных движений создать новое сочетание, подходящее к решению поставленной двигательной задачи. Хорошо освоенные движения, выполняемые в стандартных условиях, не ведут к дальнейшему развитию координационных способностей, не стимулируют их развитие.

В практике кикбоксинга с целью совершенствования ловкости широко применяются упражнения из других видов спорта: циклические виды спорта (бег, плавание, лыжные гонки, гребля и др.), гимнастика, акробатика, спортивные игры и др.

В силу специфики кикбоксинга очень широк спектр упражнений специального и соревновательного характера, ведущих к совершенствованию ловкости. Это разнообразные сочетания ударов, защит, передвижений и т. д., выполняемые на основе имеющегося двигательного опыта, с учетом неожиданно возникшей

обстановки, в ходе освоения новых вариантов действий, режимов работы, условных боев, спаррингов и соревнований. Одним из вариантов специальной работы, направленной на развитие ловкости, является выполнение атак, ответных и встречных контратак, состоящих из известных элементов, но в новых сочетаниях. Такая работа чаще применяется в подготовительном периоде и связана с обогащением двигательного опыта занимающихся. Широко также применяются упражнения, направленные на дифференцирование параметров движений: траекторию, амплитуду, точность, скорость и силовые характеристики ударов и т. д. Подобные задания особенно часто применяются при отработке технико-тактических вариантов действий: с партнером, на лапах, на снарядах. В кикбоксинге, как правило, не планируется занятий, целиком направленных на совершенствование координационных способностей. Упражнения на развитие этих качеств тем не менее составляют значительную долю в подготовке кикбоксёров и присутствуют практически в каждом задании в той или иной степени. Немаловажным моментом при развитии ловкости следует считать наработку способности проявлять высокую степень этого качества в условиях прогрессирующего утомления, которые весьма типичны для соревновательной деятельности кикбоксёров. Оценка координационных способностей в кикбоксинге осуществляется в основном на материале вышеизложенных критериев, визуально. Широко с этой целью используются экспертные оценки.

Гибкость. Развитие гибкости в кикбоксинге.

Под гибкостью следует понимать качество, определяющее способность занимающегося выполнять движение с необходимой амплитудой.

В кикбоксинге, в силу наличия ударов ногами и необходимости наносить их в достаточно высокие уровни, качество гибкости ценится особо высоко и во многом определяет зрелищность и возможности занимающегося. Гибкость во многом определяет свободу движений кикбоксёра, отсутствие скованности при выполнении различных элементов техники, проявление других возможностей. Гибкость определяется эластичными свойствами мышц и связок, строением суставов, а также нервной регуляцией тонуса мышц. Размах движений зависит также от степени напряжения мышц-антагонистов. При высоком уровне развития гибкости доступная спортсмену амплитуда движения превышает необходимую для эффективного выполнения соревновательных упражнений. Эту разницу определяют как «запас гибкости». В практике и теории спорта различают гибкость пассивную - она определяется по той наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута в движении за счет действия внешних сил (например, помощь партнера), и активную - она результат лишь активных действий самого исполнителя движения. Гибкость также подразделяется на гибкость динамическую и статическую. Первая проявляется в движениях, вторая - в позах. Высокий уровень динамической

гибкости может быть проявлен при относительно скромных показателях статической гибкости. Ряд занимающихся, имеющих весьма скромные показатели в таком упражнении, как «шпагат», тем не менее, достаточно свободно выполняют высокие удары ногами. На протяжении жизни человека изменяются величины суставных поверхностей, эластичность мышц и связок, межпозвоночных дисков, и это изменяет гибкость. Обычно максимальных показателей гибкости человек достигает к 10-14 годам. Это должно учитываться в работе с новичками и юношами. К этому времени нужно достичь хороших показателей разбираемого качества. В возрасте постарше, работа над развитием гибкости оказывается менее эффективной. Однако, некоторые занимающиеся ценой значительных усилий сумели в зрелом возрасте (23-28 лет) достичь безупречного выполнения такого упражнения, как шпагат, в самых различных его вариантах, начав тренировку практически с нуля.

Считается, что уровень развития гибкости в целом выше у женщин, чем у мужчин. Гибкость также изменяется на протяжении дня: наименьшая гибкость наблюдается утром, далее идет ее повышение, к вечеру ее показатели опять снижаются. Специальная разминка, активация, массаж и с огревающие процедуры увеличивают гибкость. Значительные паузы между упражнениями, прогрессирующее утомление, некоторые особенности питания снижают уровень гибкости. Упражнения на развитие гибкости представляют собой махи, наклоны, сгибания, разгибания, попороты и т.д., ведущие к растягиванию соответствующих связок, мышц. Это динамические упражнения. Статические упражнения представляют собой позы, которые принимает и удерживает занимающийся (например, шпагат). После этого следует расслабление и повторное выполнение упражнения. При выполнении упражнений на гибкость следует постепенно увеличивать амплитуду движений, углы сгибания и разгибания, показатели скручивания и т.д. Направленная тренировка улучшает эластические свойства суставной сумки, мышц, связок, изменяет форму суставных поверхностей. Все это ведет к улучшению показателей гибкости занимающегося. Упражнения на гибкость следует выполнять ежедневно; если их на некоторое время исключить и 1 тренировки, то уровень гибкости снижается. Упражнения эти следует включать в разминку или проводить в конце занятия. Иногда им посвящают целое занятие, однако это имеет место, если занятие дополнительное, направленное на восстановление после предыдущих нагрузок, поддержание необходимого уровня гибкости. Для эффективного развития гибкости необходимо постепенно увеличивать амплитуду движений, углы наклона и т.д., уметь терпеть возникающие болевые ощущения, преодолевать их. Это возможно лишь при большом желании достичь поставленной цели, которое помогает соблюсти и все другие условия успешной работы в этом направлении: последовательность, систематичность, ограничения в питании (некоторые занимающиеся ограничивали себя в мясной

пище и даже предпринимали дозированное голодание).Гибкость в практике кикбоксинга оценивается визуально (попытки применить инструментальные методы нам неизвестны).

Способность к сохранению равновесия.

Данное качество, определяемое как способность сохранять устойчивое положение тела, необходимое для эффективного ведения боя, чрезвычайно важно в кикбоксинге. В данном случае речь идет преимущественно о динамическом равновесии, проявляющемся в ходе выполнения ударов, защит, перемещений и т.д.

Принципиальная схема построения алгоритма и методики развития физических качеств должна включать ряд операций:

1. Постановка педагогической задачи. На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного занимающегося, или группы занимающихся следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

Выносливость – развитие общей выносливости.

2. Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом людей.

Гибкость – можно выделить три разновидности упражнений:

- силовые упражнения;
- упражнения на расслабление мышц;
- упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Быстрота – общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с около предельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30секунд.

Ловкость – акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Сила – упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

Выносливость – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

3. Отбор адекватных методов выполнения упражнений.

Гибкость – повторный отбор, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

Быстрота – соревновательный, игровой метод.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила – интервальный отбор и комбинированный.

Выносливость – повторный отбор, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

4. Определение места упражнений в отдельном занятии.

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10–12 минут.

Гибкость – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало и конец занятия.

Сила – начало занятия.

Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

4.1. В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.

Гибкость – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость – постоянно.

Сила – раз в четыре дня.

Выносливость – два раза в неделю.

5. Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.

Гибкость – октябрь – ноябрь, апрель-май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42–49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30–50 мин.

Быстрота – наиболее благоприятное время, апрель – июль. Занятия проводятся в течение 21–23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

Ловкость – на протяжении всего учебного тренировочного периода.

Сила – раз в неделю. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14–20 дней.

Выносливость – раз в неделю специализированная тренировка. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно.

Программные требования к изучению двигательных умений и навыков в специализации кикбоксинг по годам спортивной подготовки

4.1 Программный материал для проведения учебно- тренировочных занятий

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

Технико-тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках. Прямые удары на дальней и средней дистанциях. Удар коленом на средней и ближней дистанциях, на месте и в перемещениях. Боковые удары и удары снизу, на средней, ближней дистанциях. Удары коленом на месте и в передвижении. Бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приёмов. Обучение технике и тактике нанесения ударов на дальней дистанции и средней дистанции. Боковые удары и удары снизу на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых ударов, в сочетании с боковыми ударами. И, также, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Инструкторская и судейская практика.

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

Соревнования.

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

Теоретический материал для групп начальной подготовки 1 года обучения

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

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксёра. Международные связи занимающихся спортсменов. Успехи российских кикбоксёров на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. История развития кикбоксинга

История зарождения кикбоксинг, бокса и кикбоксинга в мире, России. Президент федерации кикбоксинга СССР. Первые соревнования кикбоксёров в России. Международные соревнования кикбоксёров с участием российских спортсменов.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

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

4. Гигиенические знания и навыки.

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

5. Врачебный контроль, самоконтроль.

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

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

Воспитание морально-волевых качеств у спортсменов, в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим. Также, смелости, выдержки, решительности и настойчивости. Поведение спортсмена – кикбоксёра. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксёра.

8. Правила соревнований.

Форма кикбоксёра. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

9. Оборудование и инвентарь.

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

Практический материал для групп начальной подготовки 1 года обучения

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировочное занятие на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками. Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и

страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

2. Специальная физическая подготовка*.*

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировочное занятие на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксёра.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера-преподавателя.

Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

В соответствии с данной Программой возраст приёма в группы начальной подготовки по кикбоксингу составляет 10 лет. Мальчики и девочки приходят в организацию и начинают совместно с тренером – преподавателем изучать основы кикбоксинга.

Хочется обратить внимание на некоторые особенности обучения занимающихся в кикбоксинге и в других видах спорта. Основным типом мышления занимающихся спортсменов является наглядно-образное, тесно связанное с эмоциональной сферой. Это предполагает участие правого полушария в обучении. На практике редко встречается дифференцированное обучение занимающихся в кикбоксинге с разной функциональной асимметрией полушарий.

В образовательном процессе изучения кикбоксинга тренеры – преподаватели переоценивает роль левого полушария и логического мышления в становлении мыслительной деятельности ребенка от полученной информации во время тренировочных занятий. Спортивные методики обучения тренируют и развивают главным образом левое полушарие, игнорируя, по крайней мере, половину возможностей ребенка. Известно, что правое полушарие связано с развитием творческого мышления и интуиции.

Образовательный процесс в системе кикбоксинга, как и любую деятельность, можно представить в виде следующей последовательности действий:

• установка на деятельность (подготовка занимающихся для решения учебной задачи);

• обеспечение деятельности занимающихся с учетом его индивидуальных психологических и половых особенностей (создание условий для успешного решения учебной задачи);

• сравнение полученных результатов с предполагаемыми результатами (осознанное отношение к результату своего учебного труда).

Оптимальные психолого-педагогические условия для реализации потенциальных возможностей обучающегося, для создания ситуации успеха должны формироваться с учетом мозговой организации познавательных процессов. Рассмотрим организацию ситуации успеха с учетом психофизиологических особенностей занимающихся поэтапно.

Мотивационный этап (установка на деятельность).

Тренер – преподаватель формирует у занимающихся мотив достижения успеха. Ситуация успеха, связанная с мотивационной сферой, на данном этапе определяется в основном психологическими аспектами индивидуальности ребенка. Сумев создать устойчивую внутреннюю мотивацию к спортивной деятельности, тренер-преподаватель приобретёт надёжного союзника в лице воспитанника.

Для правополушарных занимающихся необходимо делать упор на социальную значимость того или иного вида деятельности. Так как у них высоко выражена потребность в самореализации. Мотивы, побуждающие изучать технику, тактику и особенности кикбоксинга, связаны со становлением личности, со стремлением к самопознанию, с желанием разобраться во взаимоотношениях людей, осознать свое положение в мире. Для них характерна ориентация на высокую оценку и похвалу.

Большой интерес у правополушарных обучающихся вызывает эстетическая сторона кикбоксинга. Не достаток теоретических знаний им компенсирует просмотр видеозаписей лучших соревновательных поединков.

Для формирования мотивации к учебной и познавательной деятельности у левополушарных занимающихся необходимо делать упор на познавательные мотивы. Их привлекает сам процесс усвоения знаний. Им свойственна высокая потребность в постоянной умственной деятельности. Социальным мотивом является возможность продолжения образования. Занятия кикбоксингом должны рассматриваются как средство для развития мышления. У них выражена потребность в самосовершенствовании интеллектуальных и волевых качеств. Им необходимы детальные теоретические знания в разных спортивных сферах, которые создадут основу для изучения техники, тактики, гигиены питания, поведения в спортивном зале и т. д.

Особенности сенсорного восприятия. Доказано, что познавательная активность, возникающая в левом полушарии, запускает движения глаз в правую сторону (и наоборот). Поэтому можно предположить, что те, кто отводят глаза влево в процессе мышления, являются правополушарными, а вправо – левополушарными. Следовательно, для правополушарных учащихся наиболее значимой является левая полусфера, а для левополушарных – правая полусфера.

Часто занимающиеся во время общения с тренером – преподавателем начинают смотреть в сторону или «закатывать глаза к потолку». Эта реакция не случайна и является важным сигналом для обучающихся. Отвёл глаза в сторону во время показа или объяснения – нет интереса к тренеру-преподавателю и его информации. Большинство тренеров - преподавателей используя методы педагогики, пытаются привлечь внимание обучающегося ускорением темпа и громкости речи. Обучаемый же в этот момент перерабатывает ту информацию, которую не успел переработать. В данное время он не воспринимает речь педагога. Более того, ускорение речи преподавателем может восприниматься обучающимся как своеобразная агрессия по отношению к нему. Возникает раздражение и защитная реакция. Если во время разговора глаза обучающегося уходят в сторону, сделайте паузу. Дайте ему возможность усвоить полученную информацию.

Для наиболее эффективного восприятия информации, для правополушарных, при объяснении тренировочных заданий занимающихся необходимо установить полукругом. Вне этих условий потеря информации может составлять до 30 %.

Для левополушарных обучающихся наиболее подходит традиционный подход: построение в шеренгу, выполнение строевых упражнений и других классических приёмов для выработки внимательности.

Операционный этап (обеспечение деятельности).

Задача тренера – преподавателя на этом этапе – дать обучающемуся такое задание, которое учитывало бы его психофизиологические особенности и доставляло бы ему удовольствие в ходе выполнения упражнений.

Обычно тренеры-преподаватели предпочитают абстрактный, линейный стиль изложения информации, неоднократное повторение учебного материала, что развивает навыки левого полушария. Общепринятые методики строятся по этому же принципу: информация в них преподносится логично, последовательно и в абстрактной форме. Занимающихся ставят перед необходимостью самостоятельно связывать информационное теоретическое обобщение опыта с реальностью двигательных действий.

Обучающиеся с доминированием правого полушария плохо контролируют правильность своих движений. Виды деятельности, требующие постоянного самоконтроля, выполняются ими плохо. При выполнении движений могут возникать проблемы в технике базовых движений. Возможны смысловые пропуски, особенно, если правополушарный ученик еще и импульсивен.

Спортсмены с доминированием левого полушария контролируют свои движения. Но если их попросить пояснить особенности техники или подвести итоги, они встретятся с определенными трудностями. Левополушарным обучающимся требуется помощь в развитии быстроты запоминания техники. Однако точность выполнения упражнений у них обычно выше, чем у правополушарных занимающихся. Тем не менее, левополушарные занимающиеся обычно медленнее выполняют задания тренера-преподавателя.

На операционном этапе у некоторых занимающихся наступает критический период: с одной стороны, необходимо выполнить работу, а с другой – не хватает условий для реализации задачи. Именно на этом этапе неоценима организованная тренером-преподавателем ситуация, которая помогает занимающимся включиться в работу, стимулирует его деятельность. Конкретные обстоятельства обусловливают использование тех или иных приемов.

Современные педагогические методики в основном ориентированы на левополушарное восприятие. Таким образом, правополушарные занимающиеся оказываются в невыгодном положении, так как нуждаются в относительно законченном объяснении, о неизменности целостности движения при изменении его частей, музыкальном фоне на тренировке, творческих заданиях, контексте.

Тренер – преподаватель может видоизменять задания таким образом, чтобы адаптировать их ко всем занимающимся, как лево – так и правополушарным. В этом случае быстро растут положительные результаты, которые выражаются в освоении техники движений, осмыслении тактических процессов.

Анализируя деятельность обучающихся, можно отметить, что правополушарные занимающиеся обладают прекрасной пространственной ориентацией, чувством тела, высокой координацией движений. Они успешны в тех видах спорта, где необходима интуиция, экстравертированность, невербальное общение. Левополушарные занимающиеся обладают чувством времени. В начале спортивной карьеры они не координированы, могут длительно осуществлять монотонную мышечную работу. Им следует выбирать виды спорта, где спортивный результат зависит в основном от их физиологических и анатомических возможностей и работоспособности.

Тренеру – преподавателю при выборе методов и приемов в процессе обучения необходимо учитывать особенности мыслительных процессов занимающихся с разным типом функциональной асимметрии полушарий.

Дифференцируя особенности эффективных обучающих стилей, тренеры-преподаватели должны учитывать различие между пониманием техники и тактики занимающимися с разным типом межполушарной организации. Так, правополушарные более успешны в изучении тактики, благодаря ее пространственной природе. Техника движений требует логики, последовательного мышления, что является преимуществом левополушарных кикбоксёров.

Вот пример из области практических занятий. Занимающимся предлагается задача, в которой необходимо применить полученные навыки в соревновательном упражнении «бой с тенью». Пространственное мышление – привилегия правого полушария. Правополушарные решают ее пространственным методом: мысленно представляют соперника и его действия. Их движения реальны, двигательная активность очень высокая.

Левополушарные занимающиеся решают пространственную задачу другим методом. Они выполняют технические действия, не выстраивая из них различных комбинаций. Движения левополушарных спортсменов отличаются не высокой двигательной активностью, ввиду отсутствия интереса к данному виду деятельности.

Правополушарные занимающиеся часто находятся на тренировочном занятии в состоянии постоянного стресса, так как тренер-преподаватель требует от них выполнения работы с не контекстным материалом. Эти же занимающиеся достигают успеха на тренировочных занятиях, где те же тренировочные задачи подаются в контексте (практическое использование в бытовой ситуации, сравнение с яркими образами и др.).

Левополушарные обучающиеся редко имеют большие проблемы на тренировочных занятиях, так как многое происходит вне контекста.

В образовательном процессе системы кикбоксинга легко обучаться занимающимся с низкой функциональной асимметрией полушарий (равно

полушарным), то есть тем, которые при обучении знаковым системам способны использовать не только левополушарные, но и правополушарные стратегии.

Результативный этап *(сравнение предполагаемой оценки с оценкой реальной)*. Этот этап деятельности тренера-преподавателя является диагностирующим, он определяет прогнозы на будущее. Занимающийся также корректирует свою деятельность при помощи тренера-преподавателя: его осознанное отношение к итогам должно стать стимулом к предстоящей деятельности.

Перед педагогом стоит задача организовать работу таким образом, чтобы обратить результат предыдущей деятельности занимающегося в эмоциональный стимул, в осознанный мотив для выполнения следующего задания.

Тренер – преподаватель обязан исправлять технические ошибки, и имеет установку на поиск оплошностей, занимающийся – как можно меньше их сделать. Это приводит к формированию исполнительского стиля у обучающегося спортсмена и дидактичности у педагога. Подобное положение чревато множеством негативных последствий.

При выборе методов проверки знаний занимающихся необходимо учитывать межполушарную асимметрию головного мозга.

Тренеру – преподавателю необходимо учитывать, что занимающие с разной межполушарной асимметрией делают разные количественные и качественные ошибки.

Наиболее техничными являются равно полушарные занимающиеся. Левое полушарие у них берет на себя основную работу по организации переработки зрительной и слуховой информации, моторного акта двигательных действий. Выполняя различные по структуре физические упражнения, дети этой группы замечают и исправляют почти все допущенные ошибки.

Правополушарным спортсменам свойственно целостное, нерасчлененное восприятие. Левополушарные же, наоборот, расчленяют целое на составные части.

Для занимающегося важно, имеет ли оценка личностный смысл. Когда ребенка ругают или хвалят, из кратковременной памяти воспроизводится тот рисунок меж центральных взаимодействий в коре мозга, который был в момент деятельности. Запускают этот сложный механизм эмоции.

Эти процессы четко проявляются у мальчиков. Слово «молодец» для них наиболее значимо. При этом в коре головного мозга мальчиков повышается общий уровень функциональной активности, и усиливаются межцентральные взаимодействия в передних отделах коры головного мозга, особенно в ассоциативных зонах правого полушария, играющего важную роль в стабилизации эмоциональных состояний.

У девочек совершенно иная организация меж центральных взаимодействий в коре больших полушарий – у них повышается уровень функциональной активности

не передних, а задних отделов коры (а также слуховых отделов левого полушария, играющих важную роль в понимании значения слов). Для девочек положительная оценка является менее значимой, у них активизируются только центры, отвечающие за поиск смысла слова. Девочкам следует давать положительные оценки, имеющие сильный эмоциональный компонент, например «умница».

Для мальчиков очень важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек – кто их оценивает и как. Мальчиков интересует суть оценки, а девочки более заинтересованы в эмоциональном общении с взрослыми. Для девочек важно, какое они произвели впечатление.

Когда мы оцениваем мальчика, он вновь переживает те фрагменты деятельности, которые оцениваются. Для мальчика не имеют смысла оценки типа: «Я тобой не доволен». Мальчик должен знать, чем конкретно вы не довольны, и вновь «проиграть» в мозгу свои действия. Девочки эмоционально реагируют на любые оценки, при этом у них активизируются все отделы мозга.

Любой педагогический процесс двухсторонний. Его успех одинаково зависит как от учителя, так и от ученика, от их типа функциональной организации мозга.

Программный материал для групп начальной подготовки 2 года обучения

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5–5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в само страховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка.

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров.

- Организация занимающихся кикбоксёров на месте. Организация занимающихся кикбоксёров с партнёром на месте.
- Организация занимающихся кикбоксёров без партнера в движении. Организация занимающихся кикбоксёров с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.

• Условный бой по заданию.
• Вольный бой.
• Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники кикбоксёров.

• Изучение базовых стоек кикбоксёров.
• Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
• Боевая стойка кикбоксёра.
• Передвижение в базовых стойках.
• Передвижения в боевых стойках.
• В передвижении выполнение базовой техники.
• Боевые дистанции - (дальняя, средняя, ближняя)

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

• Обучение ударам на месте по воздуху.
• Обучение ударам в движении по воздуху.
• Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
• Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.
• Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.
• Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.
• Одиночные удары по тяжелому мешку.

Технико-тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках. Нанесение прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов. Удары на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Инструкторская и судейская практика.

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

Соревнования.

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

Теоретический материал для групп начальной подготовки 2 года обучения

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР и в России.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы и методы физической подготовки кикбоксёра. Международные связи кикбоксёров. Успехи российских кикбоксёров на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. История развития кикбоксинга, кикбоксинг

История зарождения кикбоксинг в мире, России. Первый президент кикбоксинга России Романов Ю.Н. и его деятельность. Первые соревнования кикбоксёров в России. Международные соревнования кикбоксёров с участием Российских кикбоксёров. Чемпионат Европы г. Мадрид Испания. Первая сборная команда России: Нечаев Алексей, Иванов Александр, Душкин Кирилл, Украинцев Вадим, Аксютин Виктор. История развития кикбоксинга и единоборств в городе. Ведущие кикбоксёры города.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

4. Гигиенические знания и навыки

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

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля. Самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые

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

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра*.*

Морально-волевой облик занимающегося спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств, в процессе занятий кикбоксингом. Это- патриотизм, гражданственность, отношение к спорту, сознательность, дисциплинированность, инициатива, трудолюбие, чувство коллективизма, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. Поведение спортсмена – кикбоксёра. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксёра.

7. Правила соревнований

Форма кикбоксёра. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

8. Оборудование и инвентарь

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

Практический материал для групп начальной подготовки 2 года обучения

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировочное занятие на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками. Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостоятельной страховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание. Игры на воде.

2 . Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с

отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировочное занятие на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксёра:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар коленом, махи вперёд, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга

Программный материал для групп начальной подготовки 3 года обучения

Общая физическая подготовка.

• Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтре.

• Прикладные упражнения. Упражнения в парах.

• Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.

• Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

• Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.

• Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья)

• Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.

• Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

• Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

• Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

• Подвижные игры и эстафеты.

• Лыжный спорт.

• Плавание. Ныряние.

• Прогулки на природе.

Специальная подготовка.

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров.

• Организация занимающихся без партнера на месте.

• Организация занимающихся с партнёром на месте.

• Организация занимающихся без партнера в движении.

• Организация занимающихся с партнёром в движении.

• Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.

• Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т. п.)

• Условный бой по заданию.

• Вольный бой.

• Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники кикбоксёра

• Изучение базовых стоек кикбоксёра.

• Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

• Боевая стойка кикбоксёра.

• Передвижение в базовых стойках.

• В передвижении выполнение базовой программной техники.

• Перемещения в боевых стойках.

• Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

• Обучение ударам на месте

• Обучение ударам в движении

• Обучение приемам защиты на месте

• Обучение приёмам защиты в движении

Технико-тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках. Прямые удары на дальней и средней дистанциях. Боковые удары и удары снизу, на средней дистанции и на ближней дистанции; удары коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение технике и тактике от атакующих и контратакующих ударов. Защита от атакующих и контратакующих ударов на дальней дистанции и средней

дистанции. Техника и тактика боковых ударов и снизу на средней дистанции и на ближней дистанции. Совершенствование приёмов и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера-преподавателя или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости от ситуации.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых ударов. Сочетание прямых ударов с боковыми ударами и с ударами снизу на дальней дистанции, средней и ближней дистанциях. Удары ногами в сочетании с ударами рук. Удары руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Инструкторская и судейская практика.

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

Соревнования.

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

Теоретический материал для групп начальной подготовки 3 года обучения

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР и в России.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксёра. Международные связи спортсменов. Успехи российских кикбоксёров на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. История развития кикбоксинга

История зарождения кикбоксинга в мире, России. Первые соревнования кикбоксёров в России. Международные соревнования кикбоксёров с участием российских кикбоксёров. Чемпионат Мира г. Лондон Англия. Первый Чемпион Мира Иванов Александр (Якутия, Республика Соха). Тренера сборной России: Клещёв В.Н., Петухов В.А., Чистов. История спортивной школы. История развития различных направлений единоборств.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

4. Гигиенические знания и навыки

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

5. Врачебный контроль, самоконтроль

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

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

Воспитание морально-волевых качеств, в процессе занятий кикбоксингом. Воспитание патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, чувства коллективизма. Быть трудолюбивым, смелым, выдержанным, решительным, настойчивым, уважать старших. Поведение занимающегося спортсмена – кикбоксёра. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксёра. Этика и эстетика поведения кикбоксёра.

7. Правила соревнований

Форма кикбоксёра. Защитная экипировка кикбоксёра. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

8. Оборудование и инвентарь

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

Практический материал для групп начальной подготовки 3 года обучения

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100

метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировочное занятие на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным. Прыжки с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками. Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостоятельной страховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировочное занятие на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксёра:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары руками. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног:

удар коленом, круговые удары коленом, махи вперёд, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

Внутренние соревновательные факторы

• Частота пульса;

• Усталость и её фон;

• Утомляемость;

• Работоспособность;

• Настрой на поединок;

• Состояние готовности – самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

Внешние соревновательные факторы

• Последствия ударов по корпусу и голове;

• Действия соперника;

• Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;

• Судейские действия;

• Часовые пояса;

• Питание;

• Времена года.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа начальной специализации) 1 года обучения

Общая физическая подготовка

• Строевые упражнения. Построения, перемещения.

• Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

• Упражнения на равновесие и точность движений.

• Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

• Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.

• Упражнения на формирование правильной осанки.

• Лазание, перелазание, переползание.

• Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

• Упражнения на гимнастической стенке.

• Упражнения с отягощениями.

• Упражнения с сопротивлением.

• Упражнения с грузом.

• Метания набивного мяча, теннисного мячика.

• Упражнения для укрепления положения "моста".

• Упражнения на скорость.

• Упражнения на общую выносливость.

• Легкоатлетические упражнения

• Спортивные и подвижные игры.

• Плавание.

• Туристические походы.

Специальная подготовка.

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.

• Организация занимающихся без партнера в одно шереножном строю.

• Организация занимающихся без партнера в дву шереножном строю.

• Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.

• Условный бой, имитационные упражнения.

• Тренировочное занятие на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.

• Бой по заданию.

• Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксёра

• Изучение и совершенствование стоек кикбоксёра.

• Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

• Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

• Боевая стойка кикбоксёра.

• Передвижение с выполнением программной техники.

• Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера-преподавателя

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

• Обучение ударам и простым атакам.

• Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

• Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)..

• Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

• Защитные действия, с изменением дистанций.

• Контрудары. Контратаки.

По технической подготовке

• Правильно выполнять все изученные приемы.

• Сдать технический экзамен.

• Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке

• Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

• Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

• Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

По теоретической подготовке

• Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях

• Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:

• Все поединки – отлично,

• 70–80 % – хорошо,

• 50–60 % – удовлетворительно

Учебный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа начальной специализации) 2 года обучения

Общая физическая подготовка

• Строевые упражнения. Построения, перемещения.

• Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

• Упражнения на равновесие и точность движений.

• Упражнения для развития быстроты.

• Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

• Упражнения для развития равновесия.

• Упражнения с гимнастической палкой.

• Упражнения на формирование правильной осанки.

• Лазание, перелазание, переползание.

• Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

• Упражнения на гимнастической стенке.

• Упражнения с отягощениями.

• Упражнения с сопротивлением.

• Упражнения с грузом.

• Упражнения для укрепления положения "моста".

• Упражнения на скорость.

• Упражнения на выносливость.

• Легкоатлетические упражнения

• Спортивные и подвижные игры.

• Плавание.

Специальная подготовка.

*Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров***.**

• Организация занимающихся, обучающихся без партнера в одно шереножном строю.

• Организация занимающихся спортсменов, обучающихся без партнера в двух шереножном строю.

• Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.

• Условный бой, формальные упражнения «ката».

• Тренировка на снарядах.

• Бой по заданию.

• Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксёра.

• Изучение стоек кикбоксёра.

• Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

• Боевая стойка кикбоксёра.

• Передвижение с выполнением программной техники.

• Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

• Обучение ударам и простым атакам.

• Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

• Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)..

• Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

• Защитные действия.

• Контрудары.

• Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

По технической подготовке

• Правильно выполнять все изученные приемы.

• Сдать технический экзамен.

• Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке.

• Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

• Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.

• Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

По теоретической подготовке

• Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях

• Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в соревнованиях. В каждом соревновании выиграть:

• Все поединки – отлично,

• 70–80 % – хорошо,

• 50–60 % – удовлетворительно

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа углубленной специализации) 3 года обучения

Теоретический материал для групп учебной тренировочной подготовки 3 года обучения

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, в России и в Краснодарском крае.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксёра. Международные связи кикбоксёров. Успехи кикбоксёров Новороссийска и кикбоксёров России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Перспективы развития единоборств в Новороссийске, Краснодарском крае, в России.

2. История развития кикбоксинга.

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

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

4. Гигиенические знания и навыки

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

5. Врачебный контроль, самоконтроль

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

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра.

*Морально-волевой облик спортсмена***.** Воспитание морально-волевых качеств у спортсмена, в процессе занятий кикбоксингом. Это - патриотизм, сознательность, дисциплинированность, инициатива, трудолюбие. Плюс к этому, чувство коллективизма и ответственности, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. Поведение занимающегося спортсмена – кикбоксёра. Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы кикбоксёра. Развитие личности занимающегося спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих кикбоксёров в спорте, учёбе и жизни.

7. Правила соревнований

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

8. Оборудование и инвентарь

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

Практический материал для учебно-тренировочного этапа (этапа углубленной специализации) 3 года обучения

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировочное занятие на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками. Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

2. Специальная физическая подготовка кикбоксёра.

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировочное занятие на лапах, со скакалкой, тренировочное занятие на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка кикбоксёра:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Технико-тактическая подготовка. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения. Совершенствование прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приёмов. Удары на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых ударов. Их сочетание с боковыми ударами; с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Инструкторская судейская практика.

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

Соревнования.

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

По технической подготовке.

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера-преподавателя. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов: 27 секунд – отлично, до 29 секунд – хорошо.

По тактической подготовке.

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

• Проведение всех поединков – отлично.

• Выигрыш двух поединков – хорошо.

• Выигрыш одного поединка – удовлетворительно.

По психологической подготовке.

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия занимающихся, судей и зрителей во время соревнований.

По общему результату участия в соревнованиях.

• В 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо.

• В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.

По теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике.

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

Учебный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа углубленной специализации) 4-го, 5-го годов обучения

Теоретический материал.

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, в России и в Новороссийске.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксёра. Международные связи кикбоксёров. Успехи кикбоксёров города Новороссийска и кикбоксёров России на международной арене. Значение

сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба.

2. История развития кикбоксинга.

История зарождения кикбоксинга в мире, России, Новороссийске. В 1992 году в г. Челябинске открылась Всероссийская федерация кикбоксинга. Руководитель - Шарафисланов. Первые соревнования кикбоксёров в России, в Новороссийске. Международные соревнования кикбоксёров с участием Российских спортсменов, а также, новороссийских кикбоксёров. Кикбоксинг на международном уровне. Успехи Российских спортсменов и кикбоксёров из Новороссийска на чемпионатах Европы, Мира. Кикбоксинг и успехи кикбоксёров г. Новороссийска.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

4. Гигиенические знания и навыки

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

5. Врачебный контроль, самоконтроль

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

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра.

Морально-волевой облик занимающегося спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств, в процессе занятий кикбоксингом. Это - патриотизм, сознательность, дисциплинированность, инициатива, трудолюбие. Также, чувство коллективизма, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность,

настойчивость. Поведение занимающегося спортсмена – кикбоксёра. Спортивная часть. Культура и интересы кикбоксёра.

7. Правила соревнований

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

8. Оборудование и инвентарь

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

Практический материал для тренировочного этапа (этапа углубленной специализации) 4-го, 5-го годов обучения

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировочное занятие на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Игры с мячом. С переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками. Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

2. Специальная физическая подготовка кикбоксёра.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировочное занятие на лапах, со скакалкой, тренировочное занятия на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксёра:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Технико-тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней и на средней дистанции. Боковые и круговые удары руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих прямых ударов в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

Инструкторская судейская практика.

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

Соревнования.

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» татами, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в первенстве России среди юношей. Попасть в восьмёрку сильнейших кикбоксёров России (пройти минимум три круга).

По технической подготовке.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

• 27 секунд – отлично,

• до 29 секунд – хорошо,

• до 32 секунд – удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке.

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

• Проведение всех поединков – отлично.

• Выигрыш пяти поединков – хорошо.

• Выигрыш трёх поединков – удовлетворительно.

По психологической подготовке.

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Уравновешенное состояние занимающегося спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

По общему результату участия в соревнованиях.

• В 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо.

• В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.

По теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике.

Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи пи участниках, хронометриста.

Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.

Термин «набивка тела», «железная рубашка» означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. И, укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения. Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом. Где физическое и психическое воздействие на мышление занимающегося, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности ученика. Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по набивке тела, укрепления суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и кикбоксинге. Кикбоксинг составляют следующие разделы: лайт-контакт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу- кик. Эти разделы не возможны без подготовленных суставов и натренированного к ударам тела. А так же на наш взгляд подобное отношение к закреплению суставов и набивке является профилактикой возможного травматизма. При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Довольно часто приходится слышать вопрос «Для чего это нужно и в чем же польза подобных упражнений?» Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий – это обоснованная система подготовки ученика к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, занимающийся укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке. Сознание кикбоксёра, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

Конечно же, все рассуждения о набивке основываются на том, что противник не вооружен. Понятно, что никакая набивка не защитит тело от поражения жёстким тяжёлым предметом, колющим и режущим оружием и т. п.

Многие тренеры – преподаватели в области контактных единоборств не используют набивку, как один из элементов подготовки бойца. Укрепления суставов и тела практически полностью исчезла из программы обучения во многих современных направлениях кикбоксинга.

Существуют различные объяснения причин подобной тенденции: в процессе развития изменился подход к кикбоксингу, соревновательная подготовка требует много времени и отнимает немало физических и моральных сил у занимающегося. Высокий уровень подготовки бойца, выстроенной на научной основе, в ходе подготовки затронет и подготовку тела, и подготовку ударных частей. Но, к сожалению, не в тех объёмах, при котором, занимающийся спортсмен получил бы мощную психологическую и моральную поддержку, в полной уверенности своей подготовленности. Другая причина это – влияние потребительского подхода социальной среды, в которой практикуется искусство и возрастающая роль спортивного кикбоксинга, отходящая от философии жизненного пути тысячелетних знаний в сфере восточных единоборств.

Существует много видов набивки и тренировок суставов, но конкретно отработанной методики с сочетанием нагрузки (воздействия) и отдыха (восстановления) нигде не описано. Мы изучали и на практике и в течение 12 лет применяли методы укрепления суставов и набивки уязвимых участков тела. Результаты говорят сами за себя. Но самое интересное, что после соревнований в контактных ударных единоборствах (кикбоксинг, кёкусинкай, ашихара-кикбоксинг, шидокан и др.) занимающиеся могли выступать в очередных соревнованиях через 4–5 дней, после восстановления от мышечной усталости и нервной нагрузки. У них отсутствовал травматический синдром голени, стопы и кистей рук. Хотя обычно последствия этих травм очень характерны после соревнований в выше перечисленных стилях.

Мы применяли следующие виды набивки: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра – набивка ног, набивку мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться и со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств – это шесть месяцев ежедневных занятий. Все упражнения выполняются с координацией концентрации внимания на тренируемой части тела и дыхания. Упражнения выполняются на быстром или медленном вдохе. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполняйте выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

1. Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

1. Стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2–3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10.

Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнений пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

2. Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1–2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5–7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом.

Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

3. Упор, лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавите выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упоре лёжа на кулаках.

Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10–15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

4. Упор, лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3–5 секунд до 40–50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3–5 повторений.

Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

5. Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5–8 подходов в подготовительном этапе, через 4–7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

6. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами.

Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смены направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

7. Упор, лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

Методические указания: партнёр для веса находится в саде на плечах спиной к голове занимающегося. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст занимающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым каратистам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

8. Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике.

Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

9. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи внутрь. То же в положении изнутри наружу.

Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3–4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

2. Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.

Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И занимающийся надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Мы изучали процесс укрепления голени и стопы. Вашему вниманию предлагаем комплекс упражнений направленного воздействия на голень и стопу. Хочу обратить внимание, что надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

1. Сед - на пятках. Подъём голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени.

Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2–3 минуты будет вполне достаточно.

2. упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре.

Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60–80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

3. Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра).

Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30–40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

3. Исходное положение, стойка на правом колене. Раз – шаг левой ногой в полном приседе. Два – переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три – сед на левую стопу. Четыре – шаг правой ногой в полном приседе. Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100–120 шагов. Укрепление мышц туловища через набивку для детей в возрасте 9-10 лет не рекомендуется.

Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Теоретические занятия

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

В 1993 году Ступеньков Юрий открывает профессиональную лигу «Китэк». Краткий обзор состояния кикбоксинга в России и Мире. В последнее время кикбоксинг в мире очень сильно прогрессирует. Если раньше он сильно был развито в Германии, США, то теперь в России, Голландии, Франции, Германии, Англии, Болгарии и в ряде других Европейских стран и Америке, в последнее время большое развитие кикбоксинг получило в странах Африки, Азии. В Российском кикбоксинге после некоторого спада, вновь наметился большой прогресс. Это видно по последним чемпионатам Европы, Мира. Существует тенденция к объединению всех федераций кикбоксинга в единую организацию, для решения совместных проблем на государственном уровне. Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для кикбоксёра. Основные требования к режиму – рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность человека меняется. Плавно повышаясь, она достигает высокого уровня в 10–13 часов, а также с 16 до 20 часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

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

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

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

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

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

Знакомство молодых кикбоксёров с биографией как общей, так и спортивной, таких кикбоксёров, как Чак Норрис, Доменик Валера, Бил Уоркид. Просмотр видеофильмов с их участием, разбор боев с их участием, как учебное пособие.

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

Самостоятельное тренировочное занятие кикбоксёром проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера-преподавателя. В этом случае необходимо работать над теми

недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер-преподаватель. Занимающийся регулярно должен записывать и учитывать объём тренировочной работы в индивидуальном дневнике самоконтроля.

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

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

Практические занятия

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

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

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

• Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

• Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

• Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

• Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировочное занятие с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

• Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

• Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

• Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

• Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

• Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

• Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

• Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

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

Соревнования и спарринги для кикбоксёров высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

Программный материал для групп ССМ и ВСМ предполагает использование в учебно- тренировочном процессе ранее изученные упражнения по ОФП и СФП, материал по техническому мастерству с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности, методические рекомендации по освоению, совершенствованию уровня спортивной подготовленности, многообразный арсенал технических элементов для формирования технических навыков, а также построение учебно-

тренировочного процесса согласно индивидуальным планам спортивной подготовки (далее – ИПСП) для каждого обучающегося.

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса (приложение № 5 к ФССП).

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких аспектов: анализ данных предшествующего сезона; выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена; постановка целей и задач на планируемый период; разработка модели динамики изменения состояния спортсмена; выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок; определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса. Построение учебно-тренировочного процесса осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной подготовки с учетом спортивных соревнований различного уровня, в том числе всероссийских и международных спортивных соревнований. В подготовительный период значительно возрастают учебно-тренировочные нагрузки по видам спортивной подготовки, акценты делаются на формирования устойчивых качеств морально-волевой подготовки (психологической подготовки). В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий спортивной подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Термины, употребляемые в международной системе кикбоксинга

Удары руками (английские термины):

- панч – прямой;
- хук – короткий боковой;
- кросс – средний боковой;
- свинг – длинный боковой;
- апперкот – удар снизу вверх;
- джеб – прямой удар.

Команды во время поединка:

- файт – начало поединка;
- стоп – прекратить действия;
- тайм – остановить время;

- брэк – разойтись.

Удары ногами:

- техника ног – фронт кик – прямой удар;
- сайд кик – удар ребром стопы;
- хук кик – боковой удар;
- раунхаус кик – удар ступней или пяткой в голову с разворотом на 360;
- раунд кик – круговой удар ногой;
- хил кик – удар пяткой в корпус с разворотом на 360 градусов;
- крисент кик – полукруговой удар;
- экс кик – рубящий удар;
- джампинг кик – удар в прыжке;
- футсвипс – подсечка;
- лоу кик – удар ногой в область бедра с внутренней или внешней стороны.

Методические рекомендации для групп высшего спортивного мастерства

Занятия в группах высшего спортивного мастерства предусматривают развитие высокого уровня профессионализма в деятельности спортсмена. Профессиональное личностное развитие не может происходить в отрыве от общего развития человека, поэтому включает все компоненты целостного развития личности;

Этот процесс имеет ряд стадий, для выделения которых могут быть самые различные основания; каждая стадия характеризуется единством и достаточностью личностных признаков, удерживающих период в границах качественной определенности;

Становление человека как профессионала тесно связано с его развитием как личности; личностное пространство шире профессионального и существенно влияет на него. Личность человека обычно оказывает позитивное влияние на выбор профессии, на ход профессиональной адаптации, профессиональной самореализации, стимулирует профессиональное мастерство и творчество.

Профессиональные качества личности по мере их становления и развития начинают оказывать обратное (позитивное или негативное) влияние на личность;

Профессиональное развитие личности – это процесс встречного движения социума и индивида; он характеризуется единством социального заказа и потребностей человека в создании собственной жизни как уникальной;

Содержание профессионального развития как социально-педагогического явления включает единство и борьбу противоположностей: внутренних потребностей, мотивов и внешних целей и задач, процессов внешнего воздействия и интериоризации, взаимодействия и взаимного содействия, что обеспечивает его реальную динамику и полноценное достижение профессионализма личности и деятельности;

Профессиональное становление зависит как от факторов субъективного характера (например, склонности, возможности, способности, ценностной ориентации, мотивационной готовности и т. д.), так и от объективных факторов (например, значимость профессии в обществе, её правовой и общественной статус и др.);

Профессиональное развитие предстает как органическое единство внешнего и внутреннего мира индивида, объективных и субъективных факторов, а непрерывное профессиональное образование выступает как средство, условие этого взаимодействия, основание для достижения высокого профессионализма личности и деятельности.

Целостность и непрерывность профессионально-личностного развития специалиста мы рассматриваем как процесс в рамках системно-целостного подхода, объединяющего, все звенья профессионального образования, социального и профессионального становления спортсмена.

Каждый спортсмен в своей деятельности стремиться к общественному признанию и самоутверждению. Позитивная общественная оценка его достижений является для него стимулом к дальнейшему совершенствованию. И напротив, негативная оценка деятельности может создать у спортсмена устойчивую фрустрацию, мобилизующую его стремление к дальнейшей работе.

Изучение высших достижений спортсменов кекусинкай- карате поможет раскрыть закономерности формирования его общественно-политических и моральных убеждений, мотивации достижений, стержневых черт характера. На сегодня существуют некоторые специфические особенности подготовки спортсмена к соревнованиям. В кикбоксинг условия проведения соревнований отличаются от условий тренировочных занятий. Эти отличия сводятся в основном к следующему:

1. Соревнования всегда значимы для спортсмена, потому что: на соревнованиях присутствуют зрители, о них пишут в прессе, показывают по телевидению, снимают видео фильмы, следовательно, они являются публичным зрелищем, а деятельность участвующих в них спортсменов приобретает общественную значимость и получает общественную оценку;

2. Соревнования – это всегда проверка правильности подготовки, целесообразности затраченных усилий и времени, результаты соревнований фиксируются официально и в отличие от результатов, показанных на тренировочных занятиях, дают право на присвоение спортивных разрядов и званий – в этом личная значимость соревнований;

3. В соревнованиях всегда есть противник, и итог определяется как результат взаимодействия с ним.

4. В соревнованиях принимают участие судьи, регламентирующие и оценивающие в соответствии с правилами соревнований деятельность спортсмена;

5. В соревнованиях ограничено число раундов;

6. Время, в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию, принять самостоятельное решение, лимитировано и часто чрезвычайно мало (в тренировке ему может помочь тренер);

7. Соревнование может проходить в непривычных условиях– климатических, временных, метеорологических, при внушающих воздействие противников, судей, товарищей по команде, зрителей и т. д.

Суммарное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в значительно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревнованиях все свои возможности, спортсмен должен:

• действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;

• выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;

• быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;

• самостоятельно регулировать состояние нервно – психического напряжения.

В процессе профессионального развития спортсмена происходит формирования его общественно-политических и моральных убеждений, его мотивации достижений, стержневых черт характера. При этом, важно помнить, что непосредственно влияют на процесс формирования всех этих компонентов как личности тренера, так и социальная среда воспитанника. В этом плане педагогическая поддержка повышает эффективность профессионально-личностного становления спортсмена при соблюдении следующих условий.

Важным условием формирования мировоззрения спортсменов является глубокое осознание всеми специалистами взаимосвязи идейно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса.

Следующее условие формирования спортивного мировоззрения– развитие качеств личности, свойственных спортсмену высокого класса. (Например, стремление к лидерству – черта, которая может формироваться в любом спортивном коллективе).

И наконец – развитие у спортсменов положительных мотивов повышения спортивного мастерства.

Прежде всего, необходимо создавать возможность формирования мировоззрения спортсмена, его моральных и волевых качеств, мотивов, затем учитывать средства развития специальных качеств, необходимых для успеха в данном виде спорта, и в результате этого – средства регуляции и различного рода

внушения.

Средства внушения нужны, во-первых, при необходимости оптимизировать процесс восстановления (например, улучшить ночной сон или повысить эффект отдыха между дневными и вечерними тренировочными занятиями); во-вторых, при психических срывах, различного рода неврозах; в-третьих, перед выступлением в состязании.

Бывает, что уровень мотивации достижений достаточно высокий, но преобладают мотивы избегания неудачи. На почве такого мотива возникает повышенная, хотя и скрытая, тревожность. Пока идёт тренировочный процесс, она не проявляется. Но, чем соревнования серьёзнее, тем вероятнее срыв.

Кикбоксинг как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психологической.

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую оно является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг или татами, неуверенный в своих силах, во время боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если он хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи. Формирование этих качеств будет успешным лишь при осуществлении педагогической поддержки спортсмена тренером.

При осуществлении педагогической поддержке спортсмена на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно эрудированным в области педагогики, психологии, физиологи и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития.

Такая подготовка, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

• осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;

• изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;

• формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;

• преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;

• приобретение готовности к волевым максимальным и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;

• умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Следовательно, сущность педагогической поддержки спортсмена может быть сведена к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач, формирования свободы правильного выбора стратегии поведения в кризисной ситуации.

Организуя учебно-тренировочный процесс тренеру необходимо помнить о наиболее важных психических процессах, формирующихся в ходе учебно-тренировочного процесса. К ним мы относим следующие. *Восприятие*. В спорте особенно важны пространственно-временные процессы, без которых немыслим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательное восприятие. Это – чувство дистанции, времени, ориентирование на ковре. Чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

Чувство дистанции – умение кикбоксёра точно определять расстояние до противника. В кикбоксинга чувство дистанции проявляется в двух формах – при атаке и при защите. Так, для спортсмена контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями.

На разных дистанциях это чувство у кикбоксёров не одинаково. В бою, на средней и на ближней дистанции - для оценки расстояния до противника - основное значение приобретает мышечно-двигательное восприятие. На дальних дистанциях, это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции.

Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения.

Некоторые кикбоксёры обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противнику уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, кикбоксёр в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы.

Ориентирование на татами. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, кикбоксёр должен уметь в любой момент определить свое положение на татами относительно его углов и сторон: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу).

Чувство положения тела. Во время боя спортсмен постоянно ищет удобное

исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий.

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства кикбоксёра – умение не напрягаться излишне, в сложных условиях держаться свободно и непринужденно.

Чувство удара. Важнейшим качеством кикбоксёра является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения кулака с целью. Кикбоксёр должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.

Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Кикбоксёр должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает, от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме того, удар должен быть нанесен той частью тела, которая обеспечивает наибольшую жесткость.

Внимание. Внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете. Наиболее важные свойства внимания – интенсивность и устойчивость.

Кикбоксёр должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. Когда организм утомляется, интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения.

Устойчивость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи.

В кикбоксинг требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте – противнике. Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание кикбоксёра, так как требуют распределить внимание на двух, практически одновременных моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

Боевое мышление. Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на татами необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы. Надо

находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты), создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодны для него и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности кикбоксёра и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения – это и есть предмет оперативного мышления.

Быстрота реакции. Каждому спортсмену присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа.

При сенсорном типе реакции внимание кикбоксёра в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно атаковать, защищаться и контратаковать.

Кикбоксёры, имеющие моторный тип реакции, сосредотачивают внимание в основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются.

При нейтральном типе реакции внимание спортсмена распределено как на собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего кикбоксёр своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано ранее, для кикбоксёра характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику.

Для кикбоксинга характерна глубокая взаимосвязанность различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции; или чувства ориентировки на татами с чувством дистанции.

Теоретические занятия

Динамика развития кикбоксинга в мире, Европе, России и в регионах.

Восстановительные средства в учебно-тренировочном процессе. Значение бани, бассейна, отдыха на природе. Важную роль в личной гигиене кикбоксёра играет баня, оказывающая также закаливающий эффект.

Режим дня. Основное требование к режиму – рациональное чередование работы и отдых. Подъем в 7 часов, утренняя зарядка с небольшой нагрузкой; 10–12 часов – первая тренировка, так как работоспособность спортсмена плавно повышается; с 14–15 часов – отдых; 17 – 19 часов – вторая тренировка; отбой в 23 часа при тишине и покое.

Режим питания. В период интенсивных тренировок кикбоксёр к питанию должен получать в сутки с пищей 65–70 ккал на 1 кг веса. Суточная норма белков 2,4 – 2,5 ккал на 1 кг веса. Большое внимание следует уделить присутствию

витаминов за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Профилактика травматизма. Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, кикбоксёр должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован каппой, шлемом, бандажом, щитками, не только на соревнованиях, но и на тренировках.

Значение самостоятельных занятий. Самостоятельная тренировка кикбоксёра проводится в тех случаях, когда нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, на которые указывает тренер.

Анализ поединков. Анализ методик тренировок. При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Выявить манеру проведения боя соперника, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого правильно, построить тактический рисунок поединка.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя.

Практические занятия

ОФП. Основными средствами являются кроссы, спортивные игры, штанга, плавание, лыжная подготовка, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, гиревой спорт, прыжки.

К СФП относятся: работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг – Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10–15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т. д. Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах.

Необходимо овладеть новыми разнообразными двигательными навыками.

ТТМ. Совершенствование прямых и боковых ударов; ударов снизу; сверху вниз; как в атаке, так и отходе; защита от всех ударов – блоки, уклоны; шаг назад, смещения. Техника и тактика ведения боя, как с высоким соперником, так и с низким, с лёгким и тяжёлым. Тактика и техника ведения боя с левшой. Техника и тактика ведения боя, как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником. Уметь в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя и добиться победы.

Вольные и условные бои являются в совершенствовании ТТМ и подготовке к предстоящим соревнованиям.

Соревнования и спарринги для кикбоксёров высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным

средством повышения специальной подготовленности.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют ***объективные*** и ***субъективные*** трудности.

Объективные трудности:

- трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнования.

Есть субъективные трудности иного порядка — проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерная ответственность за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревновании.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К *методам словесного воздействия* относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности,

сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части — методы развития внимания, сенсо-моторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И. М. Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями.

Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в нулевых действиях можно выделить три основных компонента:

• интеллектуальный компонент, связанный со способностью человека принимать решения;

• эмоциональный компонент, как могучий стимулятор двигательных действий;

• исполнительный компонент, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

• постановка цели, появление стремления достичь ее;

• выбор средств и путей достижения цели;

• преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;

• исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как *осознание — планирование — борьба мотивов — волевое усилие.*

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевого качества спортсмена. Наибольшее влияние на развитие

воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевого качества спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцированной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в 1/2, 1/3, 1/4 от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка, чувство удара и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость.

Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость, как вырабатываемая способность спортсмена, преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств. Она вбирает в себя точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, а также, точность восприятия временных характеристик движений. Именно, при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным

выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цели в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение сознания быстроты движений или действий происходит через дифференцирование спортсменом таких временных параметров движения, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена чёткого различия, не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств – силы ,выносливости, быстроты, ловкости и гибкости — всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие воли спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определённую трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой, интенсивность и устойчивость внимания, позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки — стадии формирования умений - особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия. Оно получено на первом этапе формирования двигательного действия. Затем переходит во внутренний, чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами.

Например, пространственные характеристики включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена, и именно на стадии умений спортсмену приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения.

Причем спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение, не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений - все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия - в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, каких волевых усилий требуется от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевого качества спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и, если данное свойство внимания не достаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект - совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же: развивается воля при успешном

освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство как распределение внимания своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами. активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны преподавателя, тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нам приходилось наблюдать, как некоторые спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Важнейшей частью подготовки дзюдоистов являются соревнования. Соревнования стимулирует адаптационные процессы организма кикбоксеров, способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки, дают возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать её эффективность.

В кикбоксинге соревновательная подготовка охватывает определенную систему соревнований.

Занимающиеся различных возрастных групп, начиная с этапа начальной подготовки, принимают участие в разных по рангу и уровню соревнованиях.

Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся. Периоды соревновательной подготовки для тренеров-преподавателей и занимающихся диктуются календарным планом спортивных мероприятий.

Соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего учебно-тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

Спортивные достижения в дзюдо выражаются в победах над соперниками при участии в соревнованиях различного уровня.

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов.

• Индивидуальная одаренность занимающегося- выражается в задатках, одаренности и способностях к занятиям кикбоксингом. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения арсенала действий кикбоксинга. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.

• Степень подготовленности к спортивному достижению - зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания занимающегося важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

• Эффективность системы подготовки занимающихся зависит от условий, и которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в кикбоксинге.

• Развитие кикбоксинга и обеспечение его функционирования педагогическими кадрами. Известно, что увеличение массовости занятий спортом связано с социальными условиями жизни общества и с подготовкой специалистов-тренеров-преподавателей. Их квалификация будет способствовать повышению спортивных достижений и общей массе занимающихся, а также и у выдающихся дзюдоистов.

• Важную роль оказывают социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение. Известно, что уровень спортивных достижений в разных странах зависит от условий материальной жизни общества.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг» относятся (указываются с учетом главы V ФССП):

5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг», содержащих в своем наименовании слова и сочетания «кик-форма», «свободная форма», «лайт-контакт», «поинтфайтинг», «К1», «фул-контакт», «лоу-кик», основаны на особенностях вида спорта «кикбоксинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа

спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг». По которым осуществляется спортивная подготовка.

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

5.3 В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а так же условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг».

Кикбоксинг характеризуется нестандартными ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику.

При организации тренировочных занятий *обеспечение техники безопасности* полностью лежит на тренере и осуществляется путём постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой спортсменов.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы.

Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование.

Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у спортсменов.

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пари формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;

- знать уровень физических возможностей спортсменов (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;

- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать приход спортсменов на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

Приступать к занятиям можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход спортсменов в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Использование мобильных телефонов в зале не разрешается.

Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

После выполнения упражнений спортсмен обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.

После окончания занятия организованный выход спортсменов проходит под контролем тренера.

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющей спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличие:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;

- раздевалок, душевых;

- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Минимальный перечень необходимого оборудования, инвентаря и спортивной экипировки для обеспечения спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» представлен в таблицах.

Таблица № 10

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
2	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	4
3	Дорожка беговая (электрическая)	штук	1
4	Зеркало настенное (1,6х2м)	штук	4
5	Канат-резинка (эспандер)	комплект	8
6	Лапа боксерская	штук	12
7	Лапа - ракетка	штук	12
8	Макивара	штук	10
9	Манекен водоналивной	штук	4
10	Мешок боксерский	штук	3
11	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг).	комплект	3
12	Мяч баскетбольный	штук	5
13	Мяч волейбольный	штук	5
14	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	5
15	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	2
16	Подушка кикбоксерская настенная	штук	4
17	Скакалка гимнастическая	штук	12
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Стенка гимнастическая	штук	4
20	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4

21	Утяжелитель для ног (1,2,3,5 кг)	комплект	12
22	Утяжелитель для рук (2,5 кг)	комплект	12
Для спортивных дисциплин кик-форма, свободная форма			
23	Магнитофон с дисками	штук	1
24	Утяжелитель для ног (0,2;0,3;0,5; 1 кг)	комплект	12
25	Утяжелитель для рук (0,2;0,3;0,5 кг)	комплект	12

(указывается с учетом приложения 10 ФССП)

Таблица № 11

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расч. единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
1	Бинт эластичный для рук	штук	на обучающегося	--	--	2	--	4	--	4	--
2	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	--	--	1	--	1	--	1	--
Для спортивных дисциплин кик-форма, свободная форма											
3	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	--	--	2	--	2	--	2	--
4	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на обучающегося	--	--	1	--	2	--	2	--
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг,К1,фулл-контакт,лоу-кик											
5	Костюм ветрозащитный	штук	на занима-ющегося	--	--	1	--	1	--	1	--
6	Кроссовки легкоатлетичес-кие	пар	на занима-ющегося	--	--	1	--	1	--	1	--
7	Перчатки боксерские (красные и синие)	пар	на обучающегося	--	--	2	--	2	--	2	--
8	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	--	--	2	--	2	--	2	--
9	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	--	--	1	--	2	--	2	--
10	Протектор паховый	штук	на обучающегося	--	--	1	--	2	--	2	--
11	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	--	--	1	--	1	--	1	--

12	Футы защитные (красные и синие)	пар	на обучающегося	--	--	2	--	2	--	2	--
13	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	--	--	1	--	1	--	1	--
14	Шлем для кикбоксинга (красный,синий)	штук	на обучающегося	--	--	2	--	2	--	2	--
15	Шорты для кикбоксинга	штук	на обучающегося	--	--	1	--	1	--	1	--
16	Штаны для кикбоксинга (красные,синие)	штук	на обучающегося	--	--	2	--	2	--	2	--
17	Щитки защитные для голени (красные,синие)	пар	на обучающегося	--	--	2	--	2	--	2	--

(указывается с учетом приложения 11 ФССП)

6.2 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 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г. регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 г., регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздавсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г., регистрационный № 22054).

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфика вида спорта «кикбоксинг», а так же привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития или сокращенно НПР тренеров-преподавателей организации - это дополнительное обучение, которое проводят профессионалы. НПР делает обучение осознанным и проактивным, чтобы улучшить

личные навыки для применения на рабочем месте. Кроме того, существует множество различных методологий, таких как семинары, конференции, электронное обучение или онлайн-курсы. Непрерывность профессионального развития гарантирует, что ни академическая, ни практическая квалификация тренеров-преподавателей не устареют. НПР предлагает возможность повышения квалификации, независимо от того, какого уровня достигли в своей карьере, каков возраст или уровень образования тренера-преподавателя. НПР не только помогает повысить навыки, но также позволяет адаптироваться к изменениям в рабочей среде.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

6.3.1 Информационно-образовательные ресурсы:

1. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - с. 131

2. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов [Текст] / И.С. Барчуков. - М., 2003. - с. 137.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов [Текст] / И.С. Барчуков. - М., 2003. - с. 143

4. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.

5. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна – М.: 1988, с.130.

6.Порядок применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).

6.3.2 Учебно-методические ресурсы

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам. Под ред. А.Г.Хрипковой, М.В. Антроповой; Науч.- исслед. ин-т физиологии АПН СССР. - М.: Педагогика, 1982.-240 с.

2 Головихин Е.В., Степанов С.В. [Текст] «Организация учебно- тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях», учебно-методическое пособие, г. Ульяновск, изд-во Беркут, 134 с.

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

4. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - с. 67.

5. Галкин, П.Ю. Направленность методики тренировки кикбоксёров на развитие готовности к выбору тактики боя / П.Ю. Галкин. - Челябинск, 2002. - с. 48.

6. Предварительного напряжения мышц. Куликов, А. Кикбоксинг [Текст] / А. Куликов. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - с. 143

6.3.3 Дидактические ресурсы

1.Видеозаписи первенств и чемпионатов края, ЮФО, России по кикбоксингу
2.Видеозаписи официальных международных соревнований по кикбоксингу
3.Обучающие видеоматериалы по кикбоксингу.

6.3.4 Контрольно и контрольно-измерительные ресурсы

1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по виду спорта «кикбоксинг» по этапам спортивной подготовки.
2. Тесты по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками по этапам спортивной подготовки.

6.3.5. Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ (http://минобрнауки.рф)
3. Международный олимпийский комитет (http://www.olimpic.org)
4. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru/)
5. Российское антидопинговое агентство «Русада» (http://www.rusada.ru)
6. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org
7. ГТО – официальный сайт (GTO.ru – https://o-gto.ru)
8. Федерация кикбоксинга России (https://fkr.ru)
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (http://lib.sportedu.ru)

6.3.6 Перечень онлайн-сервисов для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий

Платформа Zoom

Zoom https://zoom.us/— эта платформа для конференций дает бесплатно организовывать встречи до 100 участников. Групповые звонки на бесплатном тарифе могут длиться до 40 минут, можно записывать их в видео и аудио. Простая и надежная облачная платформа для видео- и аудиоконференцсвязи, чатов и веб-семинаров с использованием различных мобильных, настольных и конференц-систем.

В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

https://vk.com/@edu-for-distant

Рекомендуем воспользоваться привычными инструментами В-Контакте в новом качестве: для коммуникации преподавателей с обучающимися и их родителями, а также для обмена учебными материалами.

Сообщества. Объединить всех обучающихся учебной группы или тематически (по предмету) можно в сообществе. Если сделать его закрытым, материалы увидят только приглашённые пользователи.

Видео и прямые трансляции. Видео может быть записано заранее или запущено в прямом эфире — например, для вебинара. Трансляцию можно вести с мобильного телефона, через фронтальную камеру ноутбука или с использованием специального оборудования.

«Сферум» — это российская информационно-коммуникационная образовательная платформа, созданная для организации учебного процесса и коммуникации между педагогами, обучающимися и родителями. Она объединяет функции мессенджера и сервиса для видеоконференцсвязи, обеспечивая безопасное и структурированное взаимодействие.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01. 2026 г. № 9/ОД

Годовой учебно-тренировочный план к образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) дисциплина К1, лайт-контакт, лоу-кик, поинтфайтинг, фулл-контакт											
		10 лет				**11 лет**				**15 лет**		**17 лет**	
		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) дисциплина кик-форма, свободная форма,											
		7 лет				**10 лет**				**15 лет**		**16 лет**	
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5		6-8		8-10-12		14-16		16-24		--	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24				10-20				4		2	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%

1.	Общая физическая подготовка	87	37	84-112	27	104-130-156	25	109-125	15	--	--	--	--
2.	Специальная физическая подготовка	33	14	50-67	16	67-83-100	16	160-183	22	--	--	--	--
3.	Участие в спортивных соревнованиях	--	--	6-8	2	21-26-31	5	51-58	7	--	--	--	--
4.	Техническая подготовка	94	40	144-192	46	162-203-244	39	255-291	35	--	--	--	--
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	16	7	16-21	5	42-52-62	10	116-133	16	--	--	--	--
6.	Инструкторская практика Судейская практика	2	1	6-8	2	12-16-19	3	22-25	3	--	--	--	--
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительныемероприятия Тестирование и контроль	2	1	6-8	2	8-10-12	2	15-17	2	--	--	--	--
Общее количество часов в год		**234**	**100**	**312-416**	**100**	**416-520-624**	**100**	**728-832**	**100**	**--**	**--**	**--**	**--**

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01 2026 г. № 9/ОД

Календарный план воспитательной работы

№№	Направление работы	Сроки проведения	Ответственный
1. Модуль «Ключевые общешкольные дела»			
1.1	**Акции** «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка»; «Спорт – альтернатива пагубным привычкам!»	май сентябрь	Зам.директора по СМР, педагог-организатор, тренеры-преподаватели.
1.2	**Праздники** «День открытых дверей» «Праздник Силы, ловкости и воли!» «Веселые олимпионики» «День физкультурника»	Сентябрь- октябрь Ноябрь Апрель-май август	Зам.директора по СМР,УВР, инструкторы-методисты, педагог-организатор, тренеры-преподаватели
1.3	**Памятные даты** День защитников Отечества Международный Женский день День Труда День Победы День Защиты детей» День России День города- героя Новороссийска	Февраль, март, май, июнь, июнь, сентябрь	Администрация школы, педагогический состав
1.4	**<u>Патриотическое воспитание</u>** <u>Теоретическая подготовка:</u> Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	во время учебно-тренировочных занятий	Зам.директора по СМР,УВР, инструкторы-методисты
1.5	**Акция памяти** «Мы помним, мы гордимся!»	май	Педагог-организатор, тренеры-

			преподаватели
1.6	**Конкурсы** Краевой смотр-конкурс среди учреждений физкультурно-спортивной направленности	Январь-февраль	Зам.директора по СМР, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
1.7	**Выставки, флеш-мобы, показательные выступления** «Мы за Здоровый Образ Жизни!» **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	Июнь-июль-август	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
1.8	**Церемонии награждения** Поздравление победителей спортивных соревнований, конкурсов на сайте школы и в социальных сетях «Итоги года»	Декабрь-январь	Зам.директора, инструкторы-методисты
1.9	**Экскурсии** Посещение театров, выставок Походы в кино Экскурсии в музеи	Один раз в квартал	Зам.директора по УВР, тренеры-преподаватели
2. Модуль «Руководство группой по виду спорта»			
2.1	Планирование воспитательного компонента занятий по группам (разработка рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы)	январь	тренеры-преподаватели
2.2	Составление социальных паспортов групп	январь	тренеры-преподаватели
2.3	Проведение инструктажей по технике безопасности по время проведения учебно-тренировочных занятий, безопасности на дорогах, при пожаре, на воде, при возникновении ЧС.	январь, сентябрь	тренеры-преподаватели
2.4	Планирование и участие в работе педагогического и методического советов школы	ежемесячно	тренеры-преподаватели
2.4	Организация участия групп по видам спорта в общешкольных ключевых делах	ежемесячно	тренеры-преподаватели
2.6	Индивидуальная работа с обучающимися	ежемесячно	тренеры-

			преподаватели
2.7	Работа с родителями или законными представителями	ежемесячно	тренеры-преподаватели
2.8	Родительские собрания	январь, сентябрь	тренеры-преподаватели
3.Модуль «Физическая культура и спорт»			
3.1	Организация плановой физической подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса	ежемесячно	Зам.директора по УВР, тренеры-преподаватели
3.2	Проведение спортивно-массовых мероприятий	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Зам.директора по СМР, тренеры-преподаватели
3.3	Участие в соревнованиях по видам спорта краевого, Российского и Международного уровня	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Зам.директора по СМР, тренеры-преподаватели
4.Модуль «Профориентация»			
4.1	**Проведение встреч с ведущими спортсменами и тренерами:** (согласно планам воспитательной работы)	Один раз в квартал	Зам.директора по СМР Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
4.2	Участие в Дне профессионального самоопределения : - занятия «Выбор профессии» ; - спортивная викторина: «Профессии прошлого, профессии будущего» - экскурсии в учебные заведения СПО и ВПО.	один раз в полугодие	Зам.директора по УВР,СМР Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4.3	**Знакомство с профессиями:** (организация и проведение для обучающихся экскурсий, дней профориентации, тематических бесед, встреч с представителями физкультурно-спортивных профессий и т.д.) **«Выбирая профессию – выбираешь будущее»**: Разнообразие профессий физкультурно-спортивной отрасли (тренер-преподаватель по виду спорта,	один раз в полугодие	Зам.директора по УВР Педагог-организатор, тренеры-преподаватели

	фитнес-тренер, спортивный врач, спортивный психолог, массажист, судья по виду спорта, диетолог по спортивному питанию, журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента и др.), открывает для обучающихся широкий диапазон образовательных и профессиональных траекторий.		
4.4	Конкурс презентаций «В мире профессий спортивной отрасли»	май	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4.5	Судейская практика: Проведение внутришкольных семинаров по подготовке судей по спорту. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4.6	Инструкторская практика Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	Один раз в квартал	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

	- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;		
5. Модуль «Организация предметно-эстетической среды»			
5.1	Выставки передвижных стендов, фотографий, творческих работ, посвященных ведущим тренерам-преподавателям, спортсменам по видам спорта, событиям и памятным датам.	Июнь, август	Администрация школы, Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
5.2	Оформление информационных стендов, кабинетов, коридоров школы к различным праздникам в рамках ключевых общешкольных дел.	январь, сентябрь	Администрация школы, Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6.Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»			
6.1	Посещение учреждений культуры: - театр и кинотеатры города; - музеи;выставки; - планетарий им.Ю.Гагарина	Один раз в квартал	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
6.2	Экскурсионные поездки туристско-краеведческой и военно-патриотической направленности. Однодневные походы по местам боевой славы: «Памяти героев Малоземельцев», «Защитники города-героя Новороссийска», «Партизанскими тропами» и др.	июнь-август	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
7. Модуль «Работа с родителями»			
7.1	**Общешкольное родительское собрание. Выборы родительского Совета**	Январь	Директор, зам. директора, инструкторы-методисты, педагог-организатор, тренеры - преподаватели
7.2	**Групповые родительские собрания** по видам спорта по соблюдению Правил внутреннего распорядка обучающихся, соблюдение ТБ во время учебно -	Январь, сентябрь	Зам. по УВР, СМР инструкторы-методисты, тренеры - преподаватели

	тренировочных занятий по видам спорта.		
7.3	**Родительский всеобуч** по профилактике злоупотребления ПАВ детьми и молодежью; по исполнению Закона № 1539-КЗ	Май	инструктор-методист, совет профилактики
7.4	**Информационное оповещение** через школьный сайт viktoriya-sport.ru	ежемесячно	Зам. по УВР, СМР инструкторы-методисты
7.5	**Индивидуальные консультации** по вопросам воспитания детей.	ежемесячно	инструктор-методист, совет профилактики
7.6	**Посещение семей** с целью проверки выявленных и поставленных на ВШУ детей, «неблагополучных семей» (контроль за успеваемостью учащихся в общеобразовательных школах, их поведение в семье, быту, соблюдение режима дня)	ежемесячно	инструктор-методист, совет профилактики
7.7	**Работа Совета профилактики** несовершеннолетних и защиты их прав с неблагополучными семьями по вопросам воспитания, обучения детей	ежемесячно	инструктор-методист, совет профилактики
7.8	**Участие** родителей в проведении общешкольных мероприятий, спортивных праздников «День открытых дверей», «День здоровья», Посвящение в юные спортсмены: «Праздник силы, ловкости и воли», «Веселые олимпионики», День физкультурника», «День выпускника»: торжественное вручение памятных подарков выпускникам школы; вручение благодарственных писем родителям лучших учащихся.	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Директор, зам. по СМР, УВР, педагог-организатор, тренеры-преподаватели
7.9	**Организация** совместного посещения музеев, выставок, походов, экскурсий.	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Зам. по УВР, педагог-организатор, тренеры - преподаватели

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01 2026 г. № 9/ОД

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Праздник ловкости и воли»	декабрь	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		ежемесячно	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4.Антидопинговая викторина	«Борись честно»	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров - преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Праздник ловкости и воли»	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3.Антидопинговая викторина	«Борись честно»	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных	Проведение викторины на спортивных мероприятиях

			мероприятий	
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	5.Всероссийский антидопинговый диктант		август	Прохождение диктанта – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01 2026 г. № 9/ОД

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	***Инструкторская практика***		
	Теоретические занятия	Один раз в полугодие	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	Один раз в полугодие	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	Один раз в полугодие	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуационные вопросы
	Практические занятия	Один раз в полугодие	Приобретение практических знаний начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».

Приложение № 5
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01 2026 г. № 9/ОД

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	Один раз в год
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	Один раз в год
	Применение медико-биологических средств	Один раз в год
	Применение педагогических средств	ежемесячно
	Применение психологических средств	ежемесячно
	Применение гигиенических средств	ежемесячно
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры(в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	Один раз в год
	Применение медико-биологических средств	Один раз в год
	Применение педагогических средств	ежемесячно
	Применение психологических средств	ежемесячно
	Применение гигиенических средств	ежемесячно

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «кикбоксинг»,
утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01.2026 г. № 9/ОД

Примерный учебно-тематический план

группы ___ _____ отделения ____ ____

тренер-преподаватель _____

Используемая программа:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» утвержденная директором МБУ ДО СШ «Виктория». Приказ № _/ОД от 2026г. Протокол № от 2026г.

Используемый учебно-методический комплекс:

Основные задачи:

На этапе начальной подготовки:

На учебно-тренировочном этапе:

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

Теория: _____

№ урока	Дата проведения		Содержание разделы темы	Количество часов	Оборудование	Требование к уровню подготовки обучающихся
	план	факт				
			Теория: во время тренировочного занятия	2 часа (120 мин)		
			ОФП Развитие быстроты, ловкости, гибкости скоростно-силовых качеств		Борцовский ковер Шведские	Развитие физических качеств

			Общеразвивающие упражнения		стенки	
			СФП Специальные упражнения: акробатические упражнения; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения на мосту; упражнения самостраховки; имитационные упражнения. борьба с поясами			
			ТТМ Освоение комбинаций, защит и контрприемов Партер: удержание со стороны ног Стойка: сваливание зацепом			
			Эстафеты			
			Упражнения на восстановления дыхания			

Тренер-преподаватель _____

Зам. по УВР _____