

Муниципальное автономное учреждение спортивной подготовки
«Спортивная школа «Рубин»

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
на тренерском совете
протокол № 2
от «13» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУСП
«СШ «РУБИН»
А.В.Ельников
«13» 08 2020 г.
Приказ от 13.08.2020 № 4



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА КИКБОКСИНГ**

(Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг, утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.06.2014 № 449)

Срок реализации программы на этапах:
этап начальной подготовки и тренировочный этап- 8 лет,
этап совершенствования спортивного мастерства – неограничен,
этап высшего спортивного мастерства –неограничен.

Разработчики программы:
Д.А.Кузьменко, тренер
МАУСП «СШ «Рубин»
Т.Б. Богданова, заместитель директора
по спортивной подготовке

г. Барнаул
2020

Содержание

Пояснительная записка.....	4
1 Нормативная часть.....	11
1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг.....	11
1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг.....	12
1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта кикбоксинг.....	13
1.4. Режимы тренировочной работы	13
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	14
1.5.1 Понятие о биологическом и паспортном возрасте.....	14
1.5.2. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.....	15
1.6 Предельные тренировочные нагрузки.....	18
1.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	19
1.7.1 Организация тренировочных сборов	19
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю оборудованию.....	21
1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	23
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	23
1.11. Структура годичного цикла.....	24
1.11.1. Годичные макроциклы.....	24
1.11.2. Типы и задачи мезоциклов.....	26
2 Методическая часть.....	27
2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	27
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	29
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	32
2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	32
2.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	33
2.5.1. Примерные схемы недельных микроциклов для этапов подготовки.....	33
2.5.2. Виды и направленность разделов спортивной подготовки.....	35
2.5.2.1. Направленность физической подготовки.....	35

2.5.2.2 Техничко-тактическая подготовка.....	36
2.5.3. Этап начального обучения, тренировочный этап.....	40
2.5.3.1.Содержание технико-тактической подготовки.....	40
2.5.4. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.....	70
2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	71
2.7.План применения восстановительных средств.....	74
2.8. План антидопинговых мероприятий.....	76
2.9. План инструкторской и судейской практики.....	78
3 Система контроля и зачетные требования.....	80
3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта кикбоксинг.....	80
3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.....	82
3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	85
3.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	88
4.Перечень информационного обеспечения.....	92
5. План физкультурных и спортивных мероприятий.....	94

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (далее Программа), является нормативным и управленческим документом МАУСП «СШ «Рубин» (далее СШ «Рубин»), разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 10 июня 2014 года N 449 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг. (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.07.2014 N33075), на основе нормативных Федерального Закона от 14.12.2007 г. No 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», а также обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными кикбоксерами и кикбоксерами национальных сборных команд различных возрастных групп. Срок реализации Программы минимум 8 лет, максимальный срок неограничен. По окончании календарного года вносятся изменения в Программу на основании изменений целевых индикаторов выполнения Программы спортивной подготовки.

Основной целью Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России.

Задачи Программы:

-организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее лиц, проходящих СП);

-обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия лиц, проходящих СП в спортивных сборных команд России.

При составлении программы автор руководствовался принципами комплексности, преемственности, вариативности.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение конкретных задач подготовки.

Кикбоксинг подразделяется на разделы: бесконтактные - сольные композиции; полуконтактные разделы – лайт-контакт и поинтфайтинг, контактные разделы – фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1. Базовая техника кикбоксинга одинакова для всех его разделов.

Бесконтактный раздел.

Бесконтактные сольные композиции отличаются точностью, красотой и соответствием движений подобранной музыкальной композиции. Бесконтактные сольные композиции подразделяются на четыре вида: мягкий стиль с оружием и мягкий стиль без оружия, жесткий стиль с оружием и жесткий стиль без оружия. Выступление в этом разделе включает в себя набор боевых движений, связанных в единую композицию на основе базовой техники в мягком стиле ушу, айкидо, в жестком стиле каратэ и др. Сольные композиции оцениваются побально **за соответствие школе**, четкость, синхронность исполнения.

Полуконтактные разделы.

Семи контакт (поинтфайтинг): поединки проводятся в различных весовых категориях и различных возрастных группах с остановкой боя после каждой результативной атаки и начислением баллов. Полноконтактные удары в этом разделе запрещены.

Лайт-контакт: поединок проводится по правилам фулл-контакта, но без нанесения неконтролируемых ударов, каждый из которых наказывается в той или иной степени. Баллы начисляются за каждое попадание.

Контактные разделы.

Фулл-контакт. Удар в фулл-контакте наносится с неконтролируемой силой. Запрещены удары руками и ногами ниже пояса, в область затылка и спины.

Фулл-контакт с лоу-киком. Разрешены все удары фулл-контакта, а также удары в бедро, внутренней и внешней стороны выше колена. Запрещены удары в пах, в колено, ниже колена, в область затылка и спины.

Цель программы - внести желательные изменения в опыт, понимание (образ мышления) и поведение (образ жизни) занимающихся. В тренировочном процессе объединяются обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие готовность личности к выполнению социальных и профессиональных задач. Каждый элемент тренировочного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция тренера в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, тестирования создают предпосылку для дальнейшего хода успешного тренировочного процесса. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со стороны занимающегося.

Содержание программы по кикбоксингу основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает

поэтапное развитие способностей. Эффективность работы тренеров во многом зависит от учебных планов и программ, данная программа по кикбоксингу разработана непосредственно для тренеров США. Программа по кикбоксингу, непосредственно связана с развитием кикбоксинга как вида спорта, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный характер работы с детьми, подростками и молодёжью.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Кикбоксинг официально зародился в США 14 сентября 1974 года. При содействии Майка Андерсона, Дона и Джуди Куинов (объединившихся позднее под эгидой первой американской профессиональной организации «Ассоциация профессионального каратэ»). Американский кикбоксинг, представляет собой синтез классического английского бокса и японского каратэ. В Европе кикбоксинг зародился в 1975 году благодаря немцу Георгу Брюкнеру и французу Доминику Валера. На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Наиболее популярны: WAKO, WKA, WORLDPROFI, KIK, PKA, PKO, WPKC, ISKA. Самые представительные и многочисленные – ISKA, WAKO, WKA. Любительский кикбоксинг наряду с профессиональным культивирует только WAKO. В настоящее время WAKO объединяет более 70 национальных федераций стран всех континентов и ставит задачи добиться в ближайшее время включения кикбоксинга в число Олимпийских видов спорта. Регулярно проводятся чемпионаты, первенства мира и Европы среди любителей. В нашей стране кикбоксинг на уровне массовых занятий возник в 1989 году. Опираясь на высокий уровень отечественного бокса и значительный интерес к различным видам восточных единоборств, он стал быстро развиваться и прогрессировать. В настоящее время существует ряд спортивных организаций, объединяющих кикбоксёров страны, консолидированных в Федерацию кикбоксинга России. Большой интерес к кикбоксингу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена. Кикбоксинг состоит из шести разделов:

- ПОИНТФАЙТИНГ (ПОЛУ-КОНТАКТ)
- ЛАЙТ –КОНТАКТ (ЛЕГКИЙ КОНТАКТ)
- ФУЛЛ-КОНТАКТ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ)
- ФУЛЛ-
КОНТАКТ С ЛОУ –КИКОМ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ С УДАРОМ ПО
НОГАМ)
- СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ
- К –1

ПОИНТФАЙТИНГ

Поединок по семи–контакту (поинтфайтинг) проводится с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара (сходство с бесконтактными видами каратэ), так как, согласно правил соревнований, засчитывается только первый, достигший цели, удар. Соперники стараются переиграть друг друга за счет превосходства в скорости, технике, тактике. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике поинтфайтинга (семи-контакт) в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней дистанции, так как спортсмены заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями. Эта дисциплина не ограничена в освоении возрастом и полом занимающихся, так как она абсолютно безопасна из-за отсутствия полного контакта, надежности защитных средств. **Семи–контактом можно заниматься мальчикам и девочкам с 10 лет.** Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой к подготовке освоения других дисциплин, более жёстких. Этот раздел очень популярен в Европе (Италия, Венгрия, Великобритания). В России активно развивается.

ЛАЙТ -КОНТАКТ.

Поединки по лайт–контакту проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления очков. Это техника нанесения ударов руками ногами с высокой плотностью боя (сходство с таэквон-до). На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто наберет большее количество очков. В технике лайт-контакта используют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях. Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной. **Лайт-контактом рекомендуется заниматься юношам и девушкам, начиная с 10 лет.** Этот раздел очень популярен в Европе (Франция, Венгрия, Словения, Польша). В России активно развивается.

СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ.

Сольные композиции – демонстрация самых зрелищных элементов техники единоборств под музыкальную форму в форме имитации боя с воображаемым противником (сходство с выполнением КАТА в каратэ и форм УШУ); продолжительностью от 30 сек. до 1 мин. В основе подготовки лежит образ, который создаёт спортсмен, а без хореографии, специальной гибкости, артистичности и акробатики его не создашь.

Программа соревнований включает три вида сольных композиций:

- жесткий стиль

- мягкий стиль
- с предметами (меч, нож, палка, нунчаки и др.)

Композиции составляются произвольно.

Судьи оценивают:

- чистоту исполнения элементов техники;
- музыкальность;
- сложность исполняемых элементов;
- разносторонность используемой техники (в т. ч. равномерность выполнения элементов обеими руками и ногами);
- артистичность;

Эта дисциплина доступна всем без исключения, занимающимся кикбоксингом. Начало занятий с 10 лет. Этот раздел очень популярен в Северной Америке, Европе, США, России, Белоруссии, Великобритании, Италии, Японии, Украине и т. д.

ФУЛЛ – КОНТАКТ

Поединки по фулл-контакту проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл-контакта состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Работа в полный контакт, возможность получения сильного удара, повышенные требования к физической подготовке (силе, скорости, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт в дисциплину в большей степени для профессионалов, чем для любителей. Спортсмен, желающий совершенствоваться в фулл-контакте, должен предварительно освоить более доступные дисциплины: семи-контакт, лайт-контакт, чтобы адаптироваться и приобрести опыт тренировочных и соревновательных боев. **Фулл-контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 10 лет.** Этот раздел очень популярен в Европе и Америке, России, Украине, США, Польше, Эстонии, Германии, Финляндии, Норвегии, и др.

ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ–КИКОМ

Поединки по фулл-контакту с лоу-киком проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований,

засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

Техника фулл-контакта с лоу-киком состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создаёт реальную угрозу для пропуска удара. В тоже время многоуровневая работа позволяет формировать личностные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни. Специальные двигательные качества и навыки (сила, быстрота, гибкость, точность, выносливости, ловкости), боксерской подготовки превращают фулл-контакт с лоу-кик в дисциплину в большей степени для профессионалов. Этот раздел очень популярен в Азии, Латинской Америке, Европе, Японии, Киргизии, России, Бразилии, Марокко, Таиланде, Югославии, Португалии, России и др.

Фулл-контакт с лоу-киком рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 10 лет.

К-1

Раздел «тай-кикбоксинг» был введен федерацией кикбоксинга ВАКО в 2001 году и недавно был переименован в К-1. В кикбоксинге формата К-1 (также встречаются названия японский кикбоксинг, восточный кикбоксинг, ориентал, тайбоксинг, тайкикбоксинг) долгое время определяющую роль играла организация К-1 (именно в её честь называли данную разновидность кикбоксинга). Федерация кикбоксинга ВАКО развивает любительскую версию К-1. Поединки в К-1 проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, разрешены удары коленями и удары тыльной стороной кулака и удары тыльной стороной кулака с разворотом на 360 градусов, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создает реальную угрозу для пропуска удара. В то же время многоуровневая работа позволяет формировать личностные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Этот раздел постепенно приобретает всё большую популярность и в России и в мире. При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного

мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ). Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера за работу в группах установлен в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Минимальный возраст для зачисления детей в учреждение составляет 10 лет.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта кикбоксинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кикбоксинг.

В тренировочных группах (ТГ) задачи подготовки отвечают основным требованиям:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШ «Рубин» - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны. Тренировочная работа в СШ «Рубин» строится на основе данной Программы. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке тренировочные сборы.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

I. Нормативная часть

Нормативная часть Программы определяет структурную систему спортивной подготовки конкретизирует показательные характеристики для лиц, проходящих СП.

1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксин».

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-4

В группы начальной подготовки (НП) принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта кикбоксинг и прошедшие индивидуальный отбор, минимальный возраст - 10 лет.

Тренировочные группы (ТГ), формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 3 года.

Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ), формируются из лиц, проходящих СП, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа – без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при

условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка лиц, проходящих СП, проходит на основании индивидуальных планов.

Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта (МС) и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

Таблица №2

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка %	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33	25-32
Специальная физическая подготовка %	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	18-24
Техническая подготовка %	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34	30-38
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка %	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
Восстановительные мероприятия %.	-	-	1-2	1-2	4-5	5-6
Инструкторская и судейская практика %,	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3
Участие в спортивных соревнованиях %,	-	-	3-4	4-5	4-5	5-6
Всего часов	312	468	624	936	1456	1664

Таблица № 3

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «кикбоксинг»

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности СП по кикбоксингу определены сроком реализации Программы с учетом результатов выступлений лиц, проходящих СП, и корректируются на конец календарного года в разделе «Целевые индикаторы выполнения Программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксингу».

1.4.Режимы тренировочной работы.

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) организации, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренировочного совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки 2-х часов,
- в тренировочных группах 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю -4-х часов, при двухразовых тренировках в день -3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный,подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана для данной группы. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка

увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом директора (руководителя) организации, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом решения органа самоуправления организации на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям Программы спортивной подготовки, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренерского совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского совета) при **персональном разрешении врача.**

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

1.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1.5.1 Понятие о биологическом и паспортном возрасте

Большая часть многолетней спортивной подготовки в кикбоксинге приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 10 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную,

собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.). Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем. Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

1.5.2 Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности,

анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности кикбоксеров для девочек и мальчиков от 10 до 17 лет.

На этапе начальной подготовки (НП)

У детей в возрасте 10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Для детей 10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

На тренировочном этапе (Т)

Занятия проходят в тренировочных группах. В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период

продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце тренировочного этапа спортивной подготовки у девочек 11-13 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

На этапе совершенствования спортивного мастерства

На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет. У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела — в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года.

Происходит окончательное формирование пропорций тела. До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам. Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие – параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

1.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Таблица № 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	6-7	9-10	10-14	10-14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	208-260	312-364	468-520	520-728	520-728

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Система соревнований является важной частью подготовки лиц, проходящих СП. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам СП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, краевых, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, май или начало июня), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1.7.1 Организация тренировочных сборов

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 5)

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку

					на определенном этапе	
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раза в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	

1.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица № 6

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ринг боксерский	комплект	2
2	Мешок боксерский	штук	3
3	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
4	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
5	Лапы боксерские	штук	16
6	Макивара	штук	10
7	Лапы-ракетки	штук	16
8	Настенная подушка боксерская	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
9	Резинки-канаты (эспандеры)	комплект	8

10	Скакалка гимнастическая	штук	16
11	Скамейка гимнастическая	штук	4
12	Стенка гимнастическая	штук	4
13	Мат гимнастический	штук	5
14	Утяжелители для рук 2,5 кг	комплект	16
15	Утяжелители для ног 1,2.№.5 кг	комплект	16
16	Зеркало (0,6X2м)	штук	4
17	Мяч волейбольный	штук	5
18	Мяч баскетбольный	штук	5
19	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	5

Таблица №7

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Шлем кикбоксерский	штук	16
2	Эластичные бинты для рук	штук	16
3	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
4	Перчатки боксерские	пар	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спорт экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Шлем кикбоксерский	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Штаны кикбоксерские	пар		-	-	1	1	1	1	2	1
3	Шорты кикбоксерские	пар		-	-	1	1	1	1	2	1
4	Майка кикбоксерская	штук		-	-	1	1	1	1	2	1
5	Перчатки боксерские	пар		-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
6	Щитки для голени кикбоксерские	пар		-	-	1	1	1	1	2	1
7	Футы кикбоксерские	пар		-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
8	Перчатки боксерские снарядные	пар		-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
9	Эластичные бинты для рук	штук		-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
10	Капа (зубной протектор)	штук		-	-	2	1	2	1	2	1

1 1	Протектор- бандаж для паха	шту к	-	-	1	1	2	1	2	1
1 2	Протектор- бандаж для груди	шту к	-	-	1	1	2	1	2	1

1.9 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Таблица № 8

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп	Разрядные требования	Требования по физической, специальной, технической подготовке на конец года	Дополнительные требования
НП	1-й	10	12-16	основной состав без разряда	выполнение нормативов по ОФП и СФП	-
	2-й	11	12-16			
	3-й	11	12-16			
ТЭ	1-й	11	10-12	3-2 юн. 50%	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП	достижение спортивных результатов
	2-й	12	10-12	3-2 юн 100%		
	3-й	13	10-12	1 юн-3 сп		
	4-й	14	10-12	3-2сп		
	5-й	14	10-12	2-1 сп		
ССМ	без ограничений	15	4-8	КМС	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП	достижение высоких спортивных результатов
ВСМ	без ограничений	16	1-4	МС, МСМК	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП	достижение высоких спортивных результатов

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях, могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренижерского совета) при персональном разрешении врача.

1.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих СП и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количество часов в году на этапах СП учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих СП, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

- годовые индивидуальные планы лиц, проходящих СП (этапы ССМ и ВСМ)
- индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных мероприятий, в соревновательный период (этапы: ТГ, ССМ и ВСМ).

Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства - не более 70%.

1.11 Структура годичного цикла

1.11.1 Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки лиц, проходящих СП, распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка лиц, проходящих СП, строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена. Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специальноподготовительный.

Основные задачи *общеподготовительного этапа* - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе вне ринга.

На *специальноподготовительном* этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специальных подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой вне ринга: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием

специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- 1) усовершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализации в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специальных подготовительных упражнений. **При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.** Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специальноподготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы. Основная задача *переходного периода* - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения вне ринга, которые редко применялись в течение годового цикла (эстафеты с применением неспортивных способов боксирования и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

1.11.2 Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке лиц, проходящих СП, применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: *втягивающие*, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей *втягивающих* мезоциклов является постепенное подведение лиц, проходящих СП, к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма боксера, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годовом цикле. Применяются

практически все средства, рекомендуемые настоящей Программой СП, для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности боксера, совершенствуются его технико-тактические возможности. Вначале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению лиц, проходящих СП и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

2.Методическая часть

В методической части настоящей Программы определена направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы врачебного-педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовки, инструкторской и судейской практики и т.д. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

СШ «Рубин» организует работу с лицами, проходящими СП, в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих СП, составляется в СШ «Рубин» по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих СП на тренировочных занятиях.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих СП, возлагается на тренера. Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих СП, с правилами безопасности при проведении занятий по кикбоксингу.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку администрации школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является к месту проведения занятий за несколько минут до прибытия проходящих СП. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки в спортивный зал.
3. Выход лиц, проходящих СП, из тренировочного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих СП, из спортивного зала в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих СП:

1. Присутствие лиц, проходящих СП в спортивном зале без тренера не разрешается.
2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части зала.
3. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, лиц, проходящих СП, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
4. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящих СП, находящимися в зале. При первых признаках недомогания вывести их из зала.

Обязательно использование экипировки: защита на голову (верхняя часть головы должна быть защищена), капа любого цвета (используется как для защиты только верхних зубов, так и для защиты верхних и нижних зубов). Капу не разрешено надевать поверх приспособлений для корректировки зубов (брекетов), защита на грудь для женщин, 10-ти унцевые боксерские перчатки, защита на пах (для мужчин и женщин обязательно), защита на голень, защита на ноги (футы).

Лица, занимающиеся СП и тренер должны помнить:
запрещается атаковать горло, почки, спину, ноги, суставы, пах, затылок и шею;
удары руками и ногами разрешается наносить в передние и боковые части туловища выше пояса;

удары по корпусу и в голову разрешаются только с подъемом стопы; подсечки наносятся только в разрешённую зону ступни на уровне фута; запрещается наносить удары головой, предплечьем, плечом, локтем, внутренней частью перчатки, ребром, осуществлять броски, бить в спину, по затылку и ниже пояса; делать опасные движения головой, а также наклоняться и производить нырки ниже пояса; наступать на ноги партнера и толкать его; держаться за канаты, использовать канаты для нападения, отталкиваясь от них; нападать на партнера, находящегося в нокдауне; захватывать перчатки, ноги, руки, голову партнера, нажимать на лицо, отгибать голову партнера, держать его и одновременно наносить удары, а также бороться; поворачиваться спиной или затылком к партнеру; разговаривать во время спарринга, за исключением заявления об отказе или неполадках в защитном снаряжении, перчатках и футах; атаковать падающего или упавшего спортсмена, т.е. когда рука или колено коснулись пола; мазать маслом лицо или тело.

2.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Технико-тактическая подготовка (ТТП);
- Теоретическая подготовка (ТП);
- Контрольные соревнования (КС);
- Контрольно-переводные испытания (КПИ);
- Восстановительные мероприятия (ВМ);
- Инструкторская и судейская практика (ИСП), согласно табл. No 2 «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг»

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия считается академическим часом (45 мин) и не должна превышать:

- группа начальной подготовки -2-х часов
- тренировочных группах-3-х часов;

-в тренировочных группах, группа ССМ и ВСМ где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, -4-х часов, при двухразовых тренировках в день -3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью

Таблица № 9

Примерный годовой план на 52 недели тренировочных занятий по кикбоксингу в часах

№ п / п	Разделы подготовки										
		НП			ТГ			ССМ			ВСМ
		1	2	3	1	2	3-5	1	2	3	весь пери од
1	Общая физическая подготовка	161	240	240	250	250	241	349	411	411	431
2	Специальная физическая подготовка	70	95	95	132	132	250	330	390	390	374
3	Технико-тактическая подготовка	60	110	110	150	150	310	370	410	410	470
4	Психологическая подготовка	2	4	4	10	10	20	20	25	25	28
5	Теоретическая подготовка	10	10	10	20	20	17	17	18	18	18
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	10	10	18	50	70	70	90
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	18				
8	Участие в соревнованиях	-	-	-	20	20	40	60	70	70	80
9	Приемные и переводные испытания	6	6	6	12	12	10	8	8	8	8

10	Углубленное медицинское обследование	3	3	3	10	10	12	14	14	14	16
	Общее количество часов	312	468	468	624	624	936	1248	1456	1456	1560

Таблица № 10

Годовой учебный план (теория)

№ п/п	Разделы подготовки	НП			ТГ			ССМ			ВСМ
		1	2	3	1	2	3-5	1	2	3	весь период
1	Физическая культура и спорт										
2	Кикбоксинг в системе физического воспитания										
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся СП										
4	Гигиенические занятия, навыки закаливания, режим питания кикбоксера										
5	Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж и самомассаж.										
6	Основы техники и тактики кикбоксинга										
7	Основы методики обучения и тренировки кикбоксера										
8	Краткие сведения о физических основах спортивной тренировки										
9	Общая, специальная физическая подготовка кикбоксера										
10	Планирование спортивной тренировки кикбоксера										
11	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка										

	спортсмена										
1 2	Правила кикбоксинга, организация и проведение соревнований										
1 3	Места тренировок, оборудование и личный инвентарь спортсмена										
	ИТОГО часов										

* для групп СС и ВСМ распределение объёма средств в годичном цикле подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.

2.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований. Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вне ринга проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира. Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, краевых, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

2.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего СП. КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической

подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

- 1.Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
- 2.Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
- 3.Этапные комплексные обследования (ЭКО).
- 4.Текущие обследования (ТО)

2.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

2.5.1 Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов Развивающий физический микроцикл (РФ).

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники кикбоксинга, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

Таблица №11

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100 –парная, баня, массаж
	СП	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический микроцикл (РТ)

Таблица №12

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП	40
	СП	44

	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	11
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100 –парная, баня, массаж
	СП	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах.

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Таблица №12

Процентное распределение времени тренировки
по средствам подготовки в К-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	100 –парная, баня, массаж
	СП	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

2.5.2. Виды и направленность разделов спортивной подготовки

2.5.2.1. Направленность физической подготовки

Физическая подготовка кикбоксеров, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений. Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление. Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых кикбоксеру.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирован на проявлениях двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в кикбоксинге. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях. Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на

выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей кикбоксера, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

2.5.2.2. Направленность технико-тактической подготовки

Каждый тренировочный год желательно начинать с укрепления общей базы спортивной подготовленности, повышения специализированности проявлений различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий. По мере повышения и восстановления технического уровня (общей тренированности) акцент делается на развитие индивидуальных склонностей кикбоксера. Возрастают объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности спортсменов в поединках.

Последовательность совершенствования различных разделов приемов ведения поединка. Овладение индивидуальным составом средств ведения поединков и совершенствование двигательных компонентов их выполнения. Сопряженные способы совершенствования специализированных движений при параллельном повышении уровня двигательных качеств. Соотношение процесса индивидуализации технической подготовки кикбоксера со всем объемом техники и её вариативностью. Положительный и отрицательный перенос двигательного навыка при освоении технических действий. Подбор специальный упражнений для совершенствования двигательного механизма приемов, компонентов техники (ритма, координации быстроты и точности и т.д.). Вариативность выполнения технических действий и создание управляемых и контролируемых условий ее проявления в тренировочных заданиях и схватках. Последовательность обучения техническим действиям с учетом положительного переноса двигательного навыка. Многократные повторения различных серий ударов и комбинаций, а также приемов маневрирования создают широкие возможности для постоянного повышения технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками требуют одновременного совершенствования как деталей

технических приемов, так и их целостного освоения. Требования соревновательного поединка диктуют необходимость в вариативных двигательных навыках, когда прием может быть использован как в различных ситуациях, так и против разнообразных противников. Другим важным фактором в формировании навыков является включение отдельных действий в серии и комбинации приемов и действий. Совершенствование техники целесообразно на каждом занятии в связи с разнообразием ударов и передвижений в кикбоксинге. Объемы их применения и конкретные задачи совершенствования соотносятся с общими задачами этапа и периода годичного цикла подготовки, с индивидуальными особенностями занимающихся и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого цикла подготовки к соревнованиям вводятся новые упражнения для освоения технических действий, расширяющие индивидуальный арсенал и формирующие полноценную двигательную культуру кикбоксинга. Освоение новой техники необходимо совмещать со специализированием зрительных и тактильных реакций при опережающем развитии двигательных качеств. При приближении соревнований увеличивается время на специализированную технику, на ее применение в соревновательных поединках. Использование оцениваемых приемов уменьшается, а объем подготавливаемых действий увеличивается. Основное внимание уделяется вариативности техники, связанной с решением тактических задач ведения поединка. После соревнования средства технической подготовки целесообразно использовать для восстановления качества выполнения приемов и действий, что позволяет снижать психическую напряженность занятий. Совершенствование боевых действий обеспечивает повышение уровня оперативного мышления, основанного на управлении комплексом специализированных умений. Они представляют собой эффективное проявление следующих психомоторных реакций:

- простая, распознавания (простая и сложная);
- выбора;
- альтернативного выбора;
- сложного выбора (переключение на выборе);
- переключения по действиям;
- антиципации (предвосхищение пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках);
- реакция антиципации с переключением реакций.

Все это приводит к выработке специфических качеств: «чувство удара», «чувство дистанции», «чувство времени», которые в совокупности технико- тактической подготовленностью составляют «чувство поединка» - ведущее специализированное свойство квалифицированных кикбоксеров. Все разновидности действий нападения и обороны необходимо совершенствовать в течение всех этапов специальной подготовки с учетом сложности двигательного состава, ситуационных характеристик их применения в боевых взаимодействиях. При этом нужно учитывать

индивидуальную степень готовности спортсменов к выполнению действий (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно экспромтно). Боевое взаимодействие с противником в наступательной стратегии, как правило, начинается с преднамеренными или преднамеренно-экспромтными действиями, а для оборонительной стратегии более характерны экспромтные действия, которые целесообразны преимущественно для противодействия атакам. При провоцировании противника действия носят в большей степени преднамеренно-экспромтный характер. Усложнение преднамеренно начатых многотемповых действий экспромтными продолжениями характеризует моделирование взаимодействия, свойственное спортивным поединкам. Достижение спортсменами оптимальных параметров выполнения технических действий зависит от способности входить в мобилизационные состояния с учетом их проведения с различных дистанций и применяемых приемов маневренного нападения. Поэтому освоение движений должно проходить на такой скорости и с таких дистанций, которые позволяют спортсмену своевременно взаимодействовать с партнером и сохранять технический уровень ударов руками и ногами при типовых передвижениях. По мере совершенствования технических приемов, применяемых в боевых действиях, в тренировке усложняются требования к маневрированию, достижению различной длины нападений и отступлений, использованию изменения линии удара и линии атаки, начальных позиций ударов и их точности. Упрощение или усложнение выполнения упражнений достигается подбором разновидностей ситуаций действий нападения и обороны и ситуаций, а также изменением характера противодействий или взаимодействий с партнером при различных способах изменения взаиморасположения и дистанции. Содержание изучаемого материала и его распределение в занятии (по этапам и периодам годового цикла), а также его индивидуализация зависят от конкретных задач повышения (сохранения и восстановления) уровня технической подготовленности, квалификации занимающегося и его тренированности.

Восстановление после крупных соревнований целесообразно посвятить специализированию сенсомоторных реакций, стабилизируя эффективную технику и подтягивая выявленные в ходе соревнования пропуски и недостатки технической подготовленности.

Тактическая подготовка кикбоксера. Упражнение на тактическое совершенствование. Системность требований к мастерству кикбоксера (тактико-техническая подготовленность, физические и психические качества). Ведущая педагогическая задача - освоение тактических компонентов деятельности спортсмена в поединках. Стратегия и тактика поведения кикбоксера и их взаимосвязь. Индивидуальные тактические действия. Проявление тактических действий в учебных и соревновательных ситуациях (типовых и неожиданных). Направление тактической подготовки (освоение тактических знаний; тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств

единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций; формирование тактического мышления). Стратегия кикбоксера, ее технико-тактические составляющие. Индивидуализация оснащения кикбоксера с учетом уровня мастерства, двигательных и психических качеств. Педагогические задачи овладения средствами тактического противодействия, особенностями тактики ведения поединка в определенной тактической манере. Направленность тактической подготовки: освоение тактических умений; освоение тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций поединка; формирование тактического мышления; создание целостного представления о собственной стратегии и манере поведения. Тактическая подготовка кикбоксеров направлена на достижение максимального результата в ответственных соревнованиях. В тактической подготовке реализуются два основных направления: развитие боевого потенциала спортсмена и формирование у него способностей разрушать или использовать действия противника и управлять его поведением. Обучение тактике направлено, в первую очередь, на освоение двигательного состава тактических действий и освоение общих правил тактики ведения поединков, применения подготавливающих и боевых действий. Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее, прежде всего специализированное овладение способами маневрирования, выполнения предатаковых подготовок и тактических компонентов определенного состава боевых действий. Особое внимание уделяется опосредованной подготовке и применению действий, а также реализации тактических намерений в конкретных ситуациях поединков. Неотъемлимой частью психотактической подготовки является приобретение тактических знаний и специализирование проявлений психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, психологических свойств личности). Непрерывный характер имеет совершенствование целостного представления об общей и частных доктринах, то есть индивидуализация оснащения спортсмена с целью повысить эффективность манеры поединка и реализации максимальных возможностей к победе в соревнованиях. Содержание тактической подготовки имеет свою иерархию и конкретную направленность. Это тактические действия, применяемые для ведения поединка, тактические компоненты подготовки и применения конкретных действий нападения и обороны. Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного поединка, построение поединков с незнакомыми по предыдущим соревнованиям и известными противниками. Необходимо последовательное повышение уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности, индивидуализации манеры ведения поединка и управления деятельностью кикбоксера в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпетентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке кикбоксера занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

2.5.3. Этап начального обучения (1-3 года обучения), тренировочный этап (1-5 года обучения).

2.5.3.1. Содержание технико-тактической подготовки.

На данном этапе на занятиях необходимо частое применение игровой направленности построения упражнений. Они позволяют в групповых занятиях снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

В возрасте 11–12 лет у занимающихся еще недостаточно развито предвосхищение дистанционных перемещений и выбора момента начала выполнения действий. Затруднена двигательная реакция с выбором из 2 сигналов и, в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с недостаточным проявлением внимания и с трудностью его концентрации и удержания на объекте. При этом имеет место и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющих оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Поддержание у подростков уже с 11 лет проявления волевых усилий (в соответствии с их мотивацией к выполнению действий нападения и обороны) для повышения результатов тренировок.

Детям 11–12 лет свойственна повышенная импульсивность в поведении; некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость – только в условиях определенного интереса и повышенной увлеченности. При этом динамика нервных процессов, связанная с половым созреванием, выражается в излишней смелости. Снижение выдержки и самообладания. Содержание двигательной подготовки направлено на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Также важны и упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Необходимо уделять внимание развитию силы мышц ног и рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 13 лет, поэтому следует применять прыжковые упражнения с имитацией ударов. В свою очередь, значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11–12 лет.

Необходимо учитывать, что в возрасте 13–15 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. У занимающихся может наблюдаться снижение двигательной памяти при выполнении сложнокоординационных движений. У 13–14-летних занимающихся возможно также снижение показателей точности нанесения ударов в прыжках и ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными характеристиками выполнения нападений в тренировочных и соревновательных поединках. В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявления в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13–14 лет.

Начальное обучение включает системы подготовки:

- 1.Техническая
- 2.Тактическая
- 3.Стратегическая
- 4.Физическая-общая физическая подготовка
- 5.Физиологическая
- 6.Психологическая
- 7.Педагогическая
- 8.Методика обучения

Техническая подготовка заключается в изучении основ техники кикбоксинга и боевых действий на ринге.

Тактическая подготовка включает освоение всех стилей ведения боя. *Стратегическая подготовка* позволяет проводить предварительный отбор бойцов с достаточно развитыми физическими и психологическими качествами на этапе начальной подготовки.

Общая физическая подготовка развивает физические качества бойца, необходимые для боевых действий на ринге.

Физиологическая подготовка рассматривает процессы функциональной перестройки организма и способы их регулирования при физической деятельности.

Психологическая подготовка рассматривает функции ЦНС бойца и двигательные проявления (реакции) при занятиях спортом.

Педагогическая подготовка выявляет мотивации и стимулы спортивной деятельности, способствует формированию волевых качеств и эмоционального настроя.

Методика обучения определяет направленный системный подход в преподавательской деятельности тренера.

Техническая подготовка.

1. Боевая стойка.

Боевая стойка определяет готовность бойца к атаке и контратаке, она может быть фронтальной, левой полуфронтальной и правой полуфронтальной в зависимости от ситуации и цели бойца, нет жесткого закрепления единой боевой стойки.

Фронтальная стойка - ступни ног располагаются на одной линии на ширине плеч, направлены на противника, ноги полусогнуты, колени слегка сжаты и направлены на противника, локти возле туловища, мышцы расслаблены. Туловище всегда вертикально, голова приопущена. Противник полностью просматривается между руками. Взгляд бойца направляется на туловище противника и рассеянным, боковым зрением охватывает всего противника и пространство вокруг него. Боец должен одновременно видеть всего противника, движения его рук и ног, свободное пространство, канаты, судью.

Левая полуфронтальная стойка - левая нога на полступни выдвинута, правая полуфронтальная стойка - правая нога на полступни выдвинута. Боец в боевой стойке должен быть максимально расслабленным, раскованным, не чувствовать неудобств. В неблагоприятных ситуациях боевая стойка собранная: руки прижаты, голова опущена, плечи приподняты, «глухая» стойка.

Освоение и совершенствование боевой стойки на самостоятельном занятии наиболее эффективно с использованием зеркала. Боец визуально отмечает положение ног и рук, туловища и головы, основное внимание уделяется видению противника и готовности к атаке. Боец приучается наблюдать и оценивать состояние противника.

2. Передвижение.

Передвижение в боевой стойке определяет дистанцию боя, подготавливает и используется в атаках и контратаках и применяется в тактических целях.

Передвижение характеризуется

по форме:

-обычный шаг;

- приставной шаг;
- прыжковый шаг;
- скрестный шаг;
- по направлению:*
- челночное (а) – вперед или назад;
- маятниковая (б)- по дуге вправо или влево;
- забегание (в)- по дуге к противнику (справа или слева);
- по назначению:*
- начальное передвижение;
- подготовительное передвижение;
- атакующее передвижение;
- по исполнению:*
- обычный шаг – начальное передвижение;
- атака руками и ногами;
- приставной шаг - подготовительное передвижение;
- прыжковый шаг-атака ногами;
- скрестный шаг - перескок.

Начальное передвижение выполняется обычными пешеходными шагами до команды «файт!» (бой!) и после команды «стоп».

Подготовительное передвижение выполняется прыжковыми приставными шагами на носках в челноке, маятнике и забеганием на дальней дистанции. Подготовительное передвижение осуществляется работой мышц голени (разгибателей и сгибателей стопы), перемещение лёгкое, пластичное, приподнимающее, для этого боец мягкими, прыжковыми шагами, выпрямленной стойкой и сопутствующими движениями приподнимает ОЦТ (общий центр тяжести) тела, облегчая передвижение. В подготовительном передвижении необходимы полное расслабление большинства мышц с сохранением боевой готовности и максимальная нацеленность на атаку и контратаку.

3. Дистанция.

Дистанция определяется задачами бойца *и является средством ведения действий* с различными противниками.

В зоне маневра решаются подготовительные, боевые и тактические задачи.

Зона атаки объединяет все дистанции и является *основой для ведения боевых действий*. На дальней дистанции готовится большинство тактических задач, с дальней дистанции атака достигает цели в зоне удара. В зоне удара решаются все атакующие действия, зона удара объединяет среднюю ближнюю дистанции.

Средняя дистанция наиболее удобна для проведения самых сложных и разнообразных атак в различных маневрах ведения боя, на средней дистанции атака проводится в укороченном комплексном маневре (УКоМ), применяются все виды ударов.

В зоне контакта бойцы соприкасаются и проводят ближний бой в УКоМ в собранной боевой стойке короткими жесткими ударами, возможны захваты и силовая кратковременная борьба. Наиболее травмоопасная зона, требует повышенного внимания и максимальной защищенности. На дальней дистанции в передвижении используется полный комплексный маневр на всей площади ринга, на средней и ближней дистанции в укороченном комплексном маневре для противника создаются ограниченные возможности передвижения.

Изучение дальней дистанции начинается в подготовительном передвижении, бойцов разделяет один шаг и длина руки, зона маневра чередуется с зоной атаки. Средняя дистанция осваивается в подготовительном передвижении на расстоянии вытянутой руки, ближняя дистанция - обычными или приставными шагами при соприкосновении бойцов. Для лучшего освоения дистанций бойцы подбираются одного роста.

Совершенствование различных дистанций на самостоятельном занятии заключается в формировании «чувства дистанции», боец передвигается возле неподвижного объекта (партнер, наряд), затем за движущимся (раскачивающимся) объектом с сохранением заданной дистанции.

Таблица 13

Укороченный комплексный маневр (УКоМ)	Ближняя дистанция	Зона контакта	Зона удара	Зона атаки	Зона маневра
	Средняя дистанция				
Полный комплексный маневр (ПКМ)	Дальняя дистанция				
Подготовительное передвижение					

Методика повышения качества изучения дистанции боя.

Устранение технических погрешностей

- нет чёткого разделения дальней, средней и ближней дистанции;
- укороченный комплексный маневр на дальней дистанции;
- травмоопасные движения на средней и особенно на ближней дистанциях.

Основные направления совершенствования боевых дистанций в качественном улучшении полного и укороченного комплексного маневра и формировании психологических свойств:

- чувство дистанции;
- видение противника.

4. Комплексный маневр.

Комплексный маневр включает все виды передвижений (челночное, маятниковое, забеганием, обычные, приставные, прыжковые и скрестные шаги) и все виды защитных элементов (уклоны, нырки, отскоки, уходы, перескоки, сайд-степы и др.) – этот защитно-атакующий элемент удобен и эффективен в боевых ситуациях, в сочетании с отвлекающими приемами (обманные движения, удары, вызовы, выдергивания и др.) создается

универсальный защитно-подготовительно-атакующий комплекс. Комплексный маневр позволяет контролировать действия противника, применять разнообразную технику, решать боевые и тактические задачи.

Атакующее передвижение – завершающая и основная фаза комплексного маневра.

Психологические свойства позволяют контролировать и предугадывать действия противника.

Дистанция определяет вид комплексного маневра.

Комплексное передвижение включает челнок, маятник и забегание, формирует комплексный маневр.

Полный комплексный маневр осваивается последовательно:

- объединение элементов подготовительного передвижения (челнок, маятник, забегание) в комплексное передвижение;
- включение в комплексное передвижение активной защиты;
- включение в комплексное передвижение отвлекающих приемов;
- включение в комплексное передвижение атакующего передвижения (приставной, обычный, прыжковый и скрестный шаги);
- формирование психологических свойств и включение в комплексный маневр.

В укороченном комплексном маневре шаги короткие и стремительные, включение в УКоМ активной защиты и отвлекающих приёмов формирует активную и скрытую атаки. Совершенствование комплексного маневра проходит поэтапно, в порядке освоения составляющих элементов.

Методика повышения качества изучения комплексного маневра.

Устранение технических погрешностей

- однообразное, длительное челночное или маятниковое передвижение;
- медленное передвижение забеганием;
- редкое включение активной защиты и отвлекающих приемов;
- нет четкого разделения ПКМ и УКоМа;
- УКоМ на дальней дистанции.

Развитие физических качеств

- повышение быстроты комплексного передвижения.

Основное внимание в освоении комплексного маневра на самостоятельном занятии уделяется совершенствованию подготовительного передвижения и формированию комплексного передвижения. Основное направление совершенствования комплексного маневра в качественном улучшении подготовительного, комплексного, передвижения, формировании психологических свойств, повышении эффективности активной защиты и отвлекающих приёмов, ускорении атакующего передвижения. Совершенствование комплексного маневра проводится на всех этапах технической подготовки.

5.Атака и защита.

Таблица 14

защита	удары
--------	-------

		прямой		снизу		наотмашь		боковой	
		рука	нога	рука	нога	рука	нога	рука	нога
активная	голова	уклоны				нырки			
	туловище	комплексный маневр							
	бедро	лоу кик							
		боковой				наотмашь			
		отскок							
комплексный маневр									
пассивная	голова	перчатки							
		плечи							
	туловище	локти							
	бедро	лоу кик							
		боковой				наотмашь			
		смягчение							
проскальзывание									

Главное действие в бою, обеспечивающее победу, - атака и удар.

Удар - цельное поступательное многозвенное действие, где очередное звено добавляет следующему импульс силы и приращение ускорения; конечное звено-кулак или стопа развивает максимальную скорость и через всю многозвенную, жёстко зафиксированную систему (мышечный взрыв!) вкладывает накопленный импульс силы в удар.

Удары руками в голову и туловище:

- прямой;
- боковой;
- снизу;
- наотмашь.

Удары ногами в голову и туловище:

- прямой;
- боковой;
- снизу;
- наотмашь

Удары ногами в бедро (лоу кик):

- боковой;
- наотмашь.

Удары руками и ногами наносятся в переднюю, лицевую, часть головы, переднюю часть шеи и туловища до талии, запрещены удары в задне-затылочную часть головы, ниже линии ребер и в спину. Наиболее эффективны удары в уязвимые места противника:

- нижняя челюсть;
- шея;
- подгрудинная, «подвздошная», область – «солнечное сплетение»;
- печень – правая нижняя часть туловища;
- сердце – средняя часть туловища.

Удары руками и ногами в голову и туловище наносятся из боевой стойки с шагом:

под разноимённый шаг:

-с шагом левой ногой - удар правой рукой или ногой;

-с шагом правой ногой – удар левой рукой и ногой;

под одноимённый шаг:

-с шагом левой ногой – удар левой рукой или ногой;

-с шагом правой ногой – удар правой рукой или ногой.

Защита бойца включает простые элементы, защищающие его голову и туловище от ударов противника руками и ногами. При пассивной защите удары принимаются определенными частями тела, при активной защите удара соперника не достигает цели.

Пассивная защита подразделяется на 3 вида:

-приём ударов жесткий;

-прием ударов со смягчением;

-прием ударов с проскальзыванием.

Защита пассивная от ударов руками и ногами:

в голову

- перчатки;

- плечи;

в туловище

-локти;

в бедро

-прием со смягчением;

-приём с проскальзыванием.

Защита активная от ударов руками и ногами:

в голову

- уклоны;

- нырки;

- комплексный маневр;

в туловище

- комплексный маневр;

в бедро

- отскок;

- комплексный маневр.

Наибольшее внимание уделяется защите уязвимых мест.

6.Прямой удар.

Прямой удар рукой в голову с любым шагом наносится из боевой стойки в три

фазы:

подготовительная

-толчок опорной ногой вперёд, движение тела на шагающую ногу;

-вращение таза и скручивание туловища;

ударная

-вращение туловища;

-выпрямление руки и направленное движение кулака в цель;

Удар наносится *передней частью кулака*. Во время удара другая рука защищает голову и туловище.

заключительная

-возвращение в боевую стойку.

Прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с разноименным шагом наносится в три фазы:

подготовительная

-толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу;

ударная

-прыжок вверх на шагающей ноге, направленное движение голени в цель;

Удар наносится *подошвой стопы или пяткой*. В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

Прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с одноименным шагом наносится с три фазы:

подготовительная

-толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу;

ударная

-прыжок вверх на шагающей ноге, движение бедра шагающей ноги вверх,

подгибание голени;

-направленное движение голени вверх, в цель;

Удар наносится подошвой стопы или пяткой, все ударные звенья фиксируются

заключительная

-приземление в боевую стойку.

7.Защита от прямого удара в голову.

Пассивная защита (подставками):

левая полуфронтальная стойка

-левое плечо, ближайшее к удару;

-правая перчатка (открытая), ближайшая к голове;

правая полуфронтальная стойка

-правое плечо, ближайшее к удару;

-левая перчатка (открытая), ближайшая к голове;

фронтальная стойка

-любое плечо и любая перчатка.

Активная защита:

Уклон в любой стойке:

уклон с левым шагом

-тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается влево;

-перчатки и правое плечо защищают голову, удар проходит справа от головы;

-противник просматривается между правым плечом и правой перчаткой;

Уклон с правым шагом

-тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается вправо;

-перчатки и левое плечо защищают голову, удар проходит слева от головы;
-противник просматривается между левым плечом и левой перчаткой.

Отведение удара – с шагом в сторону (сайд-степ) нога или рука отводится

-шаг левой ногой влево - удар отводится вправо (от себя) любой рукой;

-шаг правой ногой вправо - удар отводится влево (от себя) любой рукой.

Сайд-степ, защитный элемент от ударов прямых и снизу в голову и туловище

-шаг в сторону с разворотом туловища на противника, тело на шагающей ноге, удар проходит перед бойцом.

Отскок – универсальный защитный элемент от всех ударов, выполняется толчок среднестоящей ноги с полшагом назад заднестоящей ногой, тело переносится на шагающую ногу, удар не доходит до цели.

8.Защита от всех ударов в туловище.

Пассивная защита (подставки) – локтями.

Активная защита аналогична активной защите от ударов в голову.

9.Боковой удар.

Боковой удар рукой в голову с любым шагом наносится в три фазы:

подготовительная

-толчок опорной ногой вперед, движение тела на шагающую ногу;

-вращение таза и скручивание туловища;

ударная

-вращение туловища;

-разгибание руки (неполное), *поднимание локтя* и направленное движение кулака в цель.

Удар наносится *передней частью кулака*. В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему. При ударе опорная нога для устойчивости ставится на всю ступню и слегка сгибается, вторая нога – на носке и поддерживается равновесие. Во время удара другая рука защищает голову и туловище.

заключительная

-возвращение в боевую стойку.

Боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом наносится в три фазы:

1 вариант

подготовительная

-толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу;

-движение бедра толчковой ногой вверх и подгибание голени;

ударная

-прыжок вверх на шагающей ноге;

-вращение таза, скручивание туловища и направленное движение голени в цель.

Удар наносится верхней стороной стопы. В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

При ударе шагающая нога скручивается, стопа направлена на противника, руки

в боевой стойке, туловище и скручено.

2 вариант (укороченный) наносится также в 3 фазы:

подготовительная

-толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу;

-движение бедра толчковой ноги вверх и подгибание голени;

ударная

-прыжок вверх на шагающей ноге;

-вращение туловища и направленное движение голени в цель;

Удар наносится внутренней стороной стопы. В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

При ударе стопа толчковой ноги направлена на противника, руки в боевой стойке, туловище прямое.

Боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом наносится в три фазы.

1 вариант

подготовительная

-толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу;

-прыжок вверх на шагающей ноге, движение бедра этой же ноги вверх, подгибание голени;

ударная

-вращение таза, скручивание туловища, направленные движение голени в цель;

Удар наносится верхней стороной стопы.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

2 вариант

подготовительная

-толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу;

-прыжок вверх на шагающей ноге, движение бедра этой же ноги вверх, подгибание голени;

ударная

-вращение туловища, направленное движение голени в цель;

Удар наносится внутренней стороной стопы.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

9.Защита от бокового удара в голову.

Пассивная защита (подставки)

В любой стойке

- наружная сторона левой перчатки - от правого бокового удара противника;
- наружная сторона правой перчатки - от левого бокового удара противника.

Активная защита.

Нырок в любой стойке

нырок с левым шагом

- одновременно с шагом – приседание на правой ноге;
- туловище разворачивается влево, тело переносится на шагающую ногу;
- рука и нога противника проходит над головой;
- левая нога выпрямляется (не полностью);
- противник просматривается между правым плечом и правой перчаткой;

нырок с правым шагом

- одновременно с шагом – приседания на левой ноге;
- туловище разворачивается вправо, тело переносится на шагающую ногу;
- рука или нога противника проходит над головой;
- правая нога выпрямляется (не полностью);
- противник просматривается между левым плечом и левой перчаткой.

10. Защита от бокового удара ногой в бедро (лоу-кика).

Пассивная защита

смягчение

- сопутствующее движение тела, смягчение лоу-кика;

проскальзывание

- сопутствующее движение тела с вращением, смягчение и уход от лоу-кика.

Активная защита

- отскок, удар не доходит до цели;
- комплексный маневр, противник не имеет возможности нанести лоу-кик.

11. Удар снизу.

Удар снизу рукой в голову с любым шагом наносится в три фазы:

подготовительная

- толчок опорной ногой вперёд, движение тела на шагающую ногу;
- вращение таза и скручивание туловища;

ударная

- вращение туловища;
- разгибание руки (неполное), вращение кулака наружу и направленное его движение в цель;

Удар наносится *передней частью кулака (ладонь –вверх)*. В момент удара все ударные звенья фиксируется, образуя единую жесткую систему. При ударе опорная нога для устойчивости ставится на всю ступню и слегка сгибается, вторая нога – на носке и поддерживает равновесие. Во время удара другая рука защищает голову и туловище.

заключительная

- возвращение в боевую стойку.

12. Защита от удара снизу в голову.

Пассивная защита (подставка) аналогична защите от прямого удара.

Активная защита включает элементы активной защиты от прямого удара.

13. Удар наотмашь.

Удар наотмашь рукой в голову применяется в кикбоксинге и рассматривается при изучении перескоков.

Удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом носится в три фазы:

подготовительная

-толчок опорной ногой вперёд – вверх, движение тела на шагающую ногу;

-движение бедра толчковой ноги внутрь и вверх, подгибание голени;

ударная

-прыжок вверх на шагающей ноге;

-направленное движение бедра и голени в цель;

Удар наносится наружной стороной стопы. В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жёсткую систему.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

Удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом наносится в три фазы:

подготовительная

-толчок опорной ногой вперёд-вверх, движение тела на шагающую ногу;

-прыжок вверх на шагающей ноге, движение бедра этой ноги внутрь и вверх, подгибание голени;

ударная

-движение бедра шагающей ноги наотмашь, направленное движение бедра и голени в цель;

Удар наносится наружной стороной стопы.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

14. Защита от удара наотмашь.

Пассивная защита (подставки) аналогична защите от бокового удара.

Активная защита включает элементы активной защиты от бокового удара.

15. Перескок.

Перескок - активная защитная и подготовительно-атакующий элемент, выполняется на средней дистанции и имеет две разновидности:

1 вид в повороте – защита, атака, контратака

перескок вправо

-скрестный шаг левой ногой;

-прыжок на правой ноге вперёд-вверх с поворотом влево на противника;

перескок влево

-скрестный шаг правой ногой;

-прыжок на правой ноге вперёд-вверх с поворотом вправо, на противника.

2 вид в «вертушке» (вращение на 360 градусов)- атака, контратака

перескок вправо

-скрестный шаг левой ногой с вращением вправо, спиной к противнику;
-прыжок на левой ноге назад - вверх с вращением вправо, «вертушка», вправо;

перескок влево

-скрестный шаг правой ногой с вращением влево, спиной к противнику;
-прыжок на правой ноге назад – вперед с вращением влево, «вертушка» влево. Совершенствование перескоков на самостоятельном занятии наиболее эффективно перед зеркалом, внимание уделяется лёгкости выпрыгивания, плавности и цельности движений при вращении тела.

16. Удары в перескоке.

Удары ногами в голову и туловище.

1 вид перескока – *в повороте*.

Удары прямой, боковой и наотмашь в повороте свободной ногой наносятся в три фазы:

подготовительная

-скрестный шаг;

Ударная

-прыжок на шагающей ноге вперёд-вверх с поворотом, удары прямой, боковой и наотмашь свободной ногой;

-толчок шагающей ногой и движение тела - в направлении удара.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

Удары прямой, боковой и наотмашь в повороте шагающей ногой наносятся в три фазы:

подготовительная

-скрестный шаг;

ударная

-прыжок на шагающей ноге вперёд – вверх с поворотом, удары прямой, боковой и наотмашь шагающей ногой;

-толчок шагающей ногой и движение тела – в направлении удара.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

2 вид перескока - в «вертушке».

Удар снизу в «вертушке» выполняется в двух вариантах:

1 вариант

Удар снизу наносится в три фазы:

подготовительная

-скрестный шаг с вращением;

ударная

-прыжок на шагающей ноге назад - вверх, удар снизу наносится пяткой поднятой назад свободной ногой;

заключительная

-приземление в боевую стойку.

2 вариант

Удар снизу наносится в три фазы:

подготовительная

-скрестный шаг с вращением;

ударная

-прыжок на шагающей ноге назад-вверх, удар снизу наносится пяткой поднятой

назад шагающей ноги;

заключительная

-приземление, с вращением, в боевую стойку.

Удар наотмашь в «вертушке» наносится в три фазы:

подготовительная

-скрестный шаг с вращением;

ударная

-прыжок на шагающей ноге назад-вверх с вращением, удар наотмашь наносится *свободной ногой*;

заключительная

-приземление, с вращением, в боевую стойку.

Удар рукой наотмашь в голову выполняется в «вертушке» и наносится в три фазы:

подготовительная

-скрестный шаг с вращением;

ударная

-прыжок на шагающей ноге назад-вверх с вращением, удар наотмашь наносится наружной поверхностью перчатки разогнутой руки;

заключительная

-возвращение, с вращением, в боевую стойку.

17.Подсечка.

Подсечка - атакующий и активный защитный элемент, выполняется на средней

и ближней дистанциях, цель подсечки - уронить противника или вывести из равновесия. Подсечку необходимо проводить неожиданно для противника быстрым, точным и сильным ударом. Атака проводится «стопа в стопу» и подразделяется:

-передняя подсечка, стопа противника подсекается в сторону (любую);

-задняя подсечка, стопа противника подсекается вперёд.

В ближнем бою и на средней дистанции подсечка предупреждает атаку противника и является эффективным защитным элементом. Защитно-атакующая роль подсечки значительно усиливает *подсечка с атакой*, выполняется цельным движением:

-подсечка стопы противника свободной ногой;

-прыжок на опорной ноге вперёд-вверх и боковой удар этой ногой в голову;

-приземлением на свободную ногу.

Атака проводится единым движением без опоры на подсекающую ногу.

Совершенствование подсечки на самостоятельном занятии проводится с

медицинболом и на большом, до пола, боксерском мешке, внимание уделяется исключению замаха при подсечке, легкости выпрыгивания и цельности движения.

18.Методика повышения качества изучения удара рукой в голову.

Устранение технических погрешностей

- замах перед ударом
- большой шаг при ударе
- опорная нога на носке
- опорная нога сильно сгибается или полностью выпрямлена
- стопа опорной ноги не нацелена на противника
- туловище наклоняется вперед или в сторону
- не вращается таз и туловище
- кисть ударной руки приподнята или сильно опущена
- при боковом ударе опущен локоть
- при ударе вниз недовернута кисть
- при ударах боковых и снизу выпрямляется рука
- удар наносится не из боевой стойки и рука после удара не возвращается в боевую стойку
- при шаге ноги располагаются на одной линии, неустойчивое положение бойца.

19.Методика повышения качества изучения удара рукой в туловище.

Устранение технической погрешности

- туловище при ударе наклоняется вперед или в сторону
- боец не приседает, удар наносится сверху вниз
- приседание без шага, на обе ноги сразу
- низкое приседание в ударе
- большой шаг при ударе.

20.Методика повышения качества изучения удара в прыжке ногой в голову, туловище и бедро.

Устранение технических погрешностей

- удар без выпрыгивания
- перед ударом не подгибает голень, удар наносится выпрямленной ногой
- удар наносится без шага
- при ударе руки не в боевой стойке
- при ударе туловище отклоняется назад или в сторону
- подворачивается опорная нога
- после удара голень не подгибается, опускается прямая нога.

21.Методика повышения качества изучения защиты.

Устранение технических погрешностей

Пассивная защита

- подставка под прямой удар перчатки дальней руки
- подставка под прямой удар плеча, дальнего от противника
- подставка под боковые удары одноименной рукой
- подставка под удар обеих перчаток

- плотное прижимание перчаток к голове
- плотное прижимание локтей, выставление вперед или широкое разведение.

Активная защита

- наклоны туловища при уклонах и нырках
- опасные движения головой
- опускание рук при защитных движениях
- уклоны и нырки без шага или с шагом в сторону
- выполнение защитных движений без переноса тела на шагающую ногу
- большие или маленькие шаги
- поворачивание спиной к противнику.

Освоение активной защиты на самостоятельном занятии проводится у зеркала

с обозначенной точкой на уровне подбородка:

уклон влево

-при шаге левой ногой тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается влево, боец уходит с линии атаки, точка на зеркале над левым плечом отражённого бойца уклон влево

-при шаге правой ногой тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается вправо, боец уходит с линии атаки, точка на зеркале находится над левым плечом отраженного бойца

нырок влево

-при шаге левой ногой с приседанием на правой ноге тело переносится на шагающую ногу, точка находится над головой отраженного бойца, при выпрямлении левой ноги и разворачивании туловища влево точка смещается и находится правее головы отраженного бойца

нырок вправо

-при шаге правой ногой с приседанием на левой ноге тело переносится на шагающую ногу, точка находится над головой отраженного бойца, при выпрямлении правой ноги и разворачивании туловища вправо точка смещается и находится левее головы отраженного бойца

сайд-степ с левым шагом

-при шаге левой ногой вперед-влево тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается вправо, боец уходит с линии атаки, точка находится правее головы отраженного бойца

сайд-степ с правым шагом

-при шаге правой ногой вперед-вправо тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается влево, боец уходит с линии атаки, точка находится левее головы отраженного бойца.

22.Акцентированный удар.

Акцентированный удар концентрирует максимальные усилия бойца и является

средством физического (нокдаун, нокаут) и психологического (деморализующего) воздействия на противника. Акцент выражается

мгновенным напряжением мышц, «мышечный взрыв» в конце удара, создается

жесткая костно-мышечная система.

Акцентированный удар определяется величинами:

-сила действующих мышц тела бойца

-техника выполнения удара

-эмоциональный настрой.

Таблица 15

1 фаза - подготовительная		2 фаза - ударная		
сила мышц голени и бедра (разгибатели)	сила мышц спины и брюшного пресса	сила мышц брюшного пресса	силы мышц спины, плечевого пояса и разгибателей руки	а к ц е н
толчок ноги	вращение таза	Вращение туловища	движение кулака	
шаг				
движение тела				

Изучение техники акцентированного удара рукой в голову поэтапно

1 этап – освоение первой, подготовительной фазы удара

-с коротким шагом исполнение цельного движения со скручиванием туловища (1 фаза) и переносом тела на шагающую ногу (2 фаза, без удара).

Закрепление перед зеркалом боком к отражению, выполнение медленное, плавное.

2 этап – освоение техники удара без акцента

-исполнение движения 1 фазы и продолжение выполнение 2 фазы, остановка в конце удара без акцента.

Закрепление перед зеркалом боком к отражению, выполнение медленное, плавное, затем – на лапах с тренером и на боксерских снарядах, без передвижения.

3 этап – выполнение акцентированного удара в передвижении с остановкой в конце удара

-замедленное выполнение удара с акцентом без передвижения

-замедленное выполнение удара с акцентом в передвижении

Закрепление удара перед зеркалом, на лапах и снарядах.

4 этап –постепенное увеличение быстроты выполнения акцентированного удара в передвижении.

5 этап- совершенствование техники акцентированного удара при повышении скорости и жесткости удара в передвижении, достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

6 этап – повышение уровня скоростно-силовых движений и дальнейшее совершенствование техники акцентированного удара.

Устойчивое, стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Техника акцентированного удара рукой в туловище аналогична, в удар добавляется сила тяжести бойца.

Совершенствование акцентированного удара на самостоятельном занятии в повышении стабильности выполнения удара на всех этапах подготовки бойца.

23. Акцентированный прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с разноимёнными шагом.

Таблица 16

1 фаза - подготовительная		2 фаза - ударная		
сила мышц голени и бедра (разгибатели)	сила мышц бедра (сгибатели)	сила мышц голени и бедра (разгибатели - прыжок), голени (разгибатели - удар)	а к ц е	
толчок ноги	движение бедра	движение голени		
шаг		прыжок		н т
движение тела				

Изучение техники акцентированного прямого удара в прыжке ногой поэтапно

1 этап – освоение 1 фазы удара

-толчок опорной ногой вперёд-вверх

-движение бедра толчковой ноги вверх, подгибание голени.

Выполнение плавное, замедленное.

2 этап – ускоренное выполнение 1 фазы удара

-сильный толчок опорной ногой вперёд-вверх, быстрое движение бедра толчковой ноги вверх с подгибанием голени;

-ускоренное движение тела и отрыв от пола шагающей ноги усилием движения бедра вверх.

3 этап- ускоренное выполнение 1 фазы удара и прыжок на шагающей ноге вверх без удара, совмещение усилий бедра и толчка шагающей ноги в прыжке вверх.

4 этап –замедленное выполнение удара без акцента, совершенствование техники удара в передвижении

- толчок опорной ногой вперёд – вверх, движение бедра вверх, подгибание голени;

- прыжок на шагающей ноге вверх, разгибание бедра и голени.

5 этап – постепенное повышение быстроты выполнения удара с акцентом в передвижении, достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жёсткости.

6 этап – повышение уровня скоростно-силовых движений и дальнейшее совершенствование техники акцентированного удара.

Устойчивое, стабильное выполнение акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

24. Акцентированный прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с одноименным шагом.

Таблица 17

1 фаза - подготовительная	2 фаза - ударная		а к ц е н т
сила мышц голени и бедра (разгибатели)	сила мышц голени и бедра (разгибатели - прыжок)	сила мышц бедра (сгибатели), голени (разгибатели - удар)	
толчок ноги	движение бедра	движение голени	
шаг	прыжок		
движение тела			

Изучение техник акцентированного прямого удара в прыжке ногой поэтапно

1 этап - выполнение 2 фазы удара с места без акцента

-выпрыгивание с максимальным движением бедра прыжковой ноги вверх, подгибание голени;

-выпрыгивание и нанесение прямого удара прыжковой ногой.

Движение голени вверх, без направленности.

2 этап – нанесение удара без акцента в передвижении

-толчок опорной ногой вперёд- вверх, прыжок на шагающей ноге вверх с движением бедра шагающей ноги вверх и подгибанием голени;

-толчок опорной ногой вперёд- вверх, прыжок на шагающей ноге вверх с ударом в прыжке в голову.

Толчок опорной ногой сильный, шаг короткий, выпрыгивание - высокое, удар направляется вверх-вперёд.

3 этап – нанесение удара с акцентом в передвижении

-повышение быстроты нанесения удара без акцента;

-нанесение удара с акцентом.

Согласование подготовительной и ударной фаз удара.

4 этап – ускоренное нанесение удара, достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жёсткости.

Устойчивое, стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

25. Акцентированный боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом.

Таблица 18

1 фаза - подготовительная		2 фаза - ударная		
сила мышц голени и бедра (разгибатели)	сила мышц бедра (сгибатели)	сила мышц спины и брюшного пресса	сила мышц голени и бедра (разгибатели – прыжок, удар)	а к ц е н
толчок ноги	движение бедра	вращение таза	движение голени	
шаг		прыжок		
движение тела				

Изучение техники бокового акцентированного удара в прыжке ногой поэтапно

1 вариант бокового удара.

1 этап – освоение 1 фазы удара

- толчок опорной ногой вперед-вверх;
- движение бедра толчковой ноги вверх, подгибание голени;

Замедленное выполнение с коротким шагом.

- сильный толчок опорной ногой вперед –вверх, быстрое движение бедра толчковой ноги вверх с подгибанием голени.

Ускоренное движение тела и отрыв от пола шагающей ноги усилием движения

бедра вверх.

2 этап – нанесение удара без акцента в передвижении

- выполнение 1 фазы удара с прыжком на шагающей ноге вверх без удара, совмещение в прыжке усилия бедра и толчка шагающей ноги;
- замедленное выполнение удара без акцента, закрепление техники удара.

Вращение таза и скручивание туловища – без прогибания.

3 этап – нанесение удара с акцентом в передвижении

- ускоренное нанесение удара без акцента;
- нанесение удара с акцентом.

Согласованное движение всех элементов удара.

4 этап – ускоренное нанесение удара, достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе

определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Совершенствование акцентированного бокового удара на самостоятельном занятии в цельности движений в первой фазе удара, согласованности движений бедра с толчком шагающей ноги, быстроте выполнения ударной фазы, слитности всех элементов удара.

26.Акцентированный боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом.

Таблица 19

1 фаза - подготовительная		2 фаза - ударная		
сила мышц голени и бедра (разгибатели)	сила мышц голени и бедра (разгибатели-прыжок), бедра (сгибатели)	силы мышц спины и брюшного пресса	сила мышц голени (разгибатели – удар)	а к ц е н т
толчок ноги	движение бедра	вращение таза	движение голени	
шаг	прыжок			
движение тела				

Изучение техники бокового акцентированного удара в прыжке ногой поэтапно

1 вариант бокового удара

1 этап – выполнение 2 фазы без удара

- выпрыгивание с места с максимальным движением бедра прыжковой ноги вверх и подгибанием голени;

- выпрыгивание с максимальным движением бедра прыжковой ноги вверх, подгибанием голени и вращением таза.

Согласование выпрыгивания и движения бедра – с вращением таза.

Исполнение элементов слитное, плавное.

2 этап – нанесение удара без акцента в передвижении

-толчок опорной ногой вперед-вверх;

-прыжок на шагающей ноге вверх с движением бедра шагающей ноги вверх и подгибанием голени; вращением таза и разгибанием голени.

Толчок сильный, шаг широкий, выпрыгивание высокое, удар быстрый. При скручивании туловища исключается прогибание, стопа свободной ноги в направлении атаки.

3 этап – ускоренное нанесение удара в передвижении с акцентом

-повышение быстроты нанесения удара без акцента;

Согласование подготовительной и ударной фаз.

-нанесение удара с акцентом.

4 этап – достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости. Удар – резкий, все движения слитные.

27.Акцентированный удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом.

Таблица 20

1 фаза - подготовительная			2 фаза - ударная
сила мышц голени и бедра (разгибатели)	сила мышц бедра (заведение)	сила мышц голени и бедра (разгибатели - прыжок)	сила мышц бедра (отведение-удар), голени (разгибатель – удар)
толчок ноги	движение бедра внутрь	движение бедра вверх	движение бедра наружу, движение голени - удар
шаг			прыжок
движение тела			

В ударе наотмашь усложняется движение бедра ударной ноги и подготовительная фаза удлиняется, в подготовке удара наотмашь первой, подготовительной, фазе уделяется наибольшее внимание. Изучение техники акцентированного удара в прыжке наотмашь ногой поэтапно.

1 этап – освоение 1 фазы удара с круговым движением бедра.

- толчок опорной ногой вперед – вверх и движение бедра этой ноги внутри, подгибание голени;

- толчок опорной ногой вперед – вверх с круговым движением бедра этой ноги внутрь – вверх – наружу.

Опора на шагающую ногу, движение бедра слитное, замедленное.

2 этап – выполнение 1 фазы с выпрыгиванием на шагающей ноге без удара.

- сильный толчок опорной ногой вперед-вверх, ускоренное круговое движение бедра толчковой ноги и отрыв от пола шагающей ноги усилием движения бедра вверх;

-выполнение 1 фазы с прыжком на шагающей ноге вверх без дара, совмещение прыжке усилия бедра и толчка шагающей ноги;

Толчок опорной ногой сильный, шаг короткий, движение бедра ускоренное, выпрыгивание высокое.

- закрепление подготовительной фазы удара.

3 этап – нанесение удара в передвижении без акцента

- слитное, цельное выполнение элементов удара;

- повышение быстроты нанесения удара.

4 этап – нанесение удара в передвижении с акцентом

- замедленное нанесение удара с акцентом;

Согласование подготовительной и ударной фаз.

- ускоренное нанесение удара с акцентом.

5 этап – достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жёсткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующее этапе.

28.Акцентированный удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и

1 фаза - подготовительная			2 фаза - ударная
сила мышц голени и бедра (разгибатели)	сила мышц бедра (заведение)	сила мышц голени и бедра (разгибатели - прыжок), бедра (сгибатели)	сила мышц голени (разгибатели - удар), бедра (наотмашь- удар)
толчок ноги	движение бедра внутрь	движение бедра вверх	движение бедра и голени
шаг	прыжок		
движение тела			

В ударе в прыжке наотмашь ногой с одноименным шагом первая фаза, подготовительная, занимает большую часть прыжка, наибольшее внимание уделяется согласованию в прыжке подготовительной и ударной фаз. Изучение техники удара поэтапно

1 этап – выполнение прыжковой части подготовительной фазы

- выпрыгивание с движением бедра прыжковой ноги внутрь - вверх, подгибание голени.

Согласование выпрыгивания с движением бедра прыжковой ноги внутрь - вверх. Исполнение слитное, плавное.

2 этап – нанесение удара без акцента в передвижении

-выпрыгивание с круговым движением бедра прыжковой ноги внутрь -верх-наружу, подгибание голени;

-толчок опорной ногой вперед-вверх;

-прыжок на шагающей ноге вверх с круговым движением бедра этой ноги и разгибанием голени.

Повышение быстроты нанесения удара в передвижении.

3 этап – нанесение удара в передвижении с акцентом

- замедленное нанесение удара с акцентом;

Согласование подготовительной и ударной фаз.

- ускоренное нанесение удара с акцентом.

4 этап – достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Совершенствование акцентированного удара в прыжке наотмашь ногой на самостоятельном занятии в согласовании движений: толчок – прыжок – круговое движение бедра прыжковой ноги – разгибание голени, толчок сильный, прыжок высокий; вращение ноги – с максимальным размахом.

29.Акцентированный удар в «вертушке» снизу ногой в голову и туловище.

1 фаза - подготовительная		2 фаза - ударная
сила мышц голени и бедра (разгибатели)	сила мышц спины и брюшного пресса	сила мышц бедра (назад - удар), голени (вверх-удар)
толчок ноги	вращение туловища	движение бедра назад, голени вверх
скрестный шаг		прыжок
движение тела		

Изучение техники удара поэтапно

1 вариант.

1 этап – выполнение первой, подготовительной, фазы удара

- скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге вверх.

Выполнение ускоренное.

2 этап – выполнение второй, ударной фазы удара

- прыжок на опорной ноге назад – вверх, движение бедра свободной ноги назад,

голени – вверх.

3 этап – нанесение удара с акцентом

- скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад-вверх;

Движение бедра свободной ноги назад, голени - вверх;

Согласование фаз удара.

-нанесение удара с акцентом.

Ускоренное нанесение удара.

4 этап – достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Совершенствование акцентированного удара в «вертушке» снизу ногой на самостоятельном занятии в ускорении выполнения скрестного шага, увеличении высоты прыжка и нанесение удара в голову.

30.Акцентированный удар в «вертушке» наотмашь снизу ногой в голову, туловище и бедро.

Таблица 23

1 фаза - подготовительная				2 фаза - ударная	
сила мышц голени и бедра (разгибатели)	сила мышц спины и брюшного пресса	сила мышц бедра (заведение)	сила мышц голени и бедра (разгибатели - прыжок), бедра (сгибатели)	сила мышц бедра (отведение), голени (разгибатель)	А К Ц Е Н Т

толчок ноги	вращение туловища	движение бедра внутрь	движение бедра вверх	бедро наотмашь, голень вверх	
скрестный шаг		прыжок			
движение тела					

Изучение техники удара поэтапно

1 этап – выполнение первой, подготовительной фазы

-скоростной шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад - вверх с вращением.

Ускоренное выполнение.

2 этап – выполнение первой, подготовительной фазы

-скоростной шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад - вверх с вращением;

- движение бедра свободной ноги внутрь - вверх, подгибание голени.

Движение бедра – ускоренное.

3 этап – нанесение удара в «вертушке» с акцентом

- скоростной шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад – вверх с вращением;

- круговое движение бедра свободной ноги, разгибание голени;

Согласование фаз удара.

-нанесение удара с акцентом.

Ускоренное нанесение удара.

4 этап – достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жёсткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Совершенствование акцентированного удара в «вертушке» наотмашь ногой на самостоятельно занятии в согласовании движений в скрестном шаге (толчок ноги – вращение туловища) с движением прыжке (движение бедра внутрь - вверх) в первой, подготовительной, фазе и согласование движений подготовительной и ударной фаз.

Контратака.

Контратака – эффективнейшее средство ведения боя, контратака используется в

трёх вариантах:

встречная - во время атаки противника,

опережающая – предугадывающая и разрушающая атака противника,

ответная– после атаки противника.

Встречная контратака.

Атака противника прямыми ударами руками в голову.

Встречные удары руками в голову.

Под разноименный шаг – с уклоном из любой стойки.

Атака левой рукой

- с левым шагом любой встречный удар правой рукой:
прямой удар – через руку противника;
боковой удар – через руку противника;
удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходит справа.

- с правым шагом любой встречный удар левой рукой:
прямой удар – кросс;
боковой удар – кросс;
удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходят слева.

Атака правой рукой

- с левым шагом любой встречный удар правой рукой;
прямой удар – кросс;
боковой удар – кросс;
удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходит справа.

- с правым шагом любой встречный удар левой рукой:
прямой удар – через руку противника;
боковой удар – через руку противника;
удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходит слева.

Под одноименный шаг – с сайд - степом из любой стойки.

Атака любой рукой

- с левым шагом любой встречный удар левой рукой.

Атакующий удар проходит справа.

- с правым шагом любой встречный удар правой рукой.

Атакующий удар проходит слева.

Встречные удары руками в туловище.

Любая атака

- с любым шагом любой встречный удар любой рукой.

Атакующий удар проходит над головой.

Атака противника боковыми ударами руками в голову.

Встречные удары руками в голову.

Под одноименный шаг – с сайд - степом из любой стойки.

Атака левой рукой

- с левым шагом любой встречный удар левой рукой.

Атакующий удар блокируется правой рукой.

Атака правой рукой

- с правым шагом любой встречный удар правой рукой.

Атакующий удар блокируется левой рукой.

Атака противника ударами снизу руками в голову.

Встречные удары руками в голову.

Любая атака

- с любым шагом удары прямые и боковые любой рукой.

Атакующий удар проходит сбоку.

Атака противника любыми ударами руками в туловище.

Встречные удары руками в голову.

Любая атака

- с сайд - степом любые удары одноименной рукой в голову.

Атакующий удар проходит сбоку.

Методика повышения качества изучения встречной контратаки.

Устранение технических погрешностей

- медленные и однообразные встречные удары;
- опускается защищающая рука;
- несоответствие дистанции и атакующего шага;
- несоответствие задания и действия партнера;
- низкая техника активной защиты и встречного удара;
- партнер стремится попасть в бойца, предугадывая его действия.

Совершенствование встречной контратаки на самостоятельном занятии проводится у зеркала с обозначенной точкой на уровне подбородка и основное внимание уделяется скорости выполнения передвижений, уклонов и сад- степов.

Основное направление совершенствования встречной контратаки в повышении технического уровня атакующего передвижения и акцентированного удара, формировании психологических свойств (объемное видение, видение противника и др.) и развитии скоростно - силовых движений.

Опережающая контратака.

Опережающая контратака включает все элементы встречной контратаки и характеризуется более высоким уровнем двигательных реакций, психологической подготовки и эмоционального настроя. Латентный (скрытый) период реакции определяется скоростью протекания нервных процессов ЦНС, при невысоком уровне скоростно - силовых движений и технической подготовки процесс обработки информации ЦНС (анализ) и принятия решения (синтез) затягивается, боец теряется в данной ситуации, не может принять нужное решение, контратака запаздывает.

Опережающая контратака определяется качествами:

- высокая мобильность ЦНС;
- высочайший эмоциональный настрой;
- высокий уровень скоростно - силовых движений;
- высокий технический уровень.

Ответная контратака.

Изучение ответной контратаки начинается после закрепления и стабилизации навыков опережающей контратаки для исключения доминирующего влияния элементов активной защиты ответной контратаки. Ответная контратака проводится после защитного движения и выполняется в двух вариантах:

от пассивной защиты – атака от защиты;

от активной защиты – атака ответная.

Методика повышения качества изучения ответной контратаки.

Устранение технических погрешностей

- низкий уровень элементов пассивной и активной защиты;
- замедленная контратака;
- несоответствие дистанции и атакующего шага;
- несоответствие задания и действий партнера.

Совершенствование ответной контратаки на самостоятельном занятии в улучшении защитных элементов, ответных ударов и атакующего передвижения.

Основные направления совершенствования ответной контратаки в развитии скоростно-силовых движений и формировании высокого уровня психологических свойств.

Таблица 24

Отвлекающие приемы

обманные движения	ложные удары	ложный маневр	показ	ложное состояние	вызов	выдергивание	обманные действия
-------------------	--------------	---------------	-------	------------------	-------	--------------	-------------------

Отвлекающие приёмы маскируют начало атаки, создают ложные возможности для атаки противника, держат противника в напряжении и вынуждают совершать ошибки. Изучение отвлекающих приемов проводится у зеркала с ложных ударов и обманных движений.

Действия одной рукой:

- показ удара – атака другим ударом, изменение удара;
- показ удара – атака в другое место, изменение направления;
- показ удара – атака с изменением удара и направления;
- показ удара – продолжение этого же удара в атаке.

Действия двумя руками:

- показ удара – атака другой рукой, изменение места удара;
- показ удара – атака другой рукой с изменением направления;
- показ удара – атака с изменением руки, удара, направления;
- замедленный показ удара, «вызов» - контратака другой рукой;
- двойной показ одной рукой – атака другой рукой;
- двойной показ двумя руками – атака любой рукой;
- показ акцентированного удара – атака другой рукой.

Ложный маневр:

- быстрая смена дистанции – взрывная атака;
- показ маневра – быстрая атака в другом направлении;
- маневр в челноке или маятнике – быстрая атака забеганием;
- вызов в маневре – контратака в маневре.

Обманные движения:

- показ атаки туловищем (разворот, др.) – атака любая;
- показ атаки активным защитным движением – атака любая;
- быстрые движения – показы, вызов атаки – контратака, атака.

Методика повышения качества изучения отвлекающих приёмов.

Устранение технических погрешностей

- показ атакующим ударом;
- невыразительный показ;
- показ без атакующего удара;
- показ без мобилизации (готовности) защиты;
- показ без мобилизации контратаки;
- показ на дальней дистанции.

Совершенствование отвлекающих приёмов на самостоятельном занятии в повышении достоверности и выразительности показа, освоении всего разнообразия отвлекающих приемов. Основное направление совершенствования отвлекающих приемов в формировании условно - рефлекторных реакций на основе отвлекающих приемов в формировании условно - рефлекторных реакций на основе отвлекающих приёмов и в согласовании с атакующим передвижением.

2.5.3.2. Тактика

Тактика является активным средством достижения победы в бою, меняется в зависимости от целей и ситуации. Манера *темповика* предназначена для изматывания противника, обострения поединка, ведения боя в «рваном темпе». *Игровая* манера позволяет применить самую разнообразную, сложную эффектную технику. Стиль левши бойца применяют чаще в разведывательных и других тактических целях. Манера *нокаута* позволяет вести бой в неблагоприятной ситуации, при усталости, травмах, против агрессивного соперника, в необходимых тактических целях. Комбинационный стиль предназначен для ведения скоростного жёсткого боя сериями и комбинациями. Наиболее эффективен в дискретном режиме. Тотальный стиль является мощным психологическим прессингом для соперника, скрытые атаки и опережающие контратаки оказывают физическое давление и деморализуют соперника. *Боец-универсал* владеет всеми тактическими маневрами ведения боя, успешно применяет их в одном поединке и на протяжении всего соревнования.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка в начальный и подготовительные периоды обучения занимает большую часть физической подготовки бойца. В дальнейшем ОФП используется для развития определённых физических качеств в сочетании со *специальной физической подготовкой (СФП).*

Целью общей физической подготовки является развитие всех необходимых качеств бойца и определяется задачами:

- развитие силы;
- развитие быстроты движений;
- развитие гибкости тела, пластичности движений;

- развитие координации движений;
- развитие выносливости;
- развитие скоростно - силовых движений;
- формирование двигательных реакций.

Физиологическая готовность.

Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем заключается в длительных, доступных, постоянно увеличивающихся нагрузках с достаточным временем для восстановления. Усиление сердечной мышцы, повышение эластичности и проводимости сосудов улучшают кровообращение. Усиление дыхательных мышц и развитие дыхательной системы увеличивают объем дыхания и усиливают газообмен в легких, происходит большее насыщение крови кислородом.

Изменения развиваются на клеточном уровне, они способствуют ускорению обмена веществ, усилению функций выделительных систем, защищающие организм от перегревания и отравления продуктами обмена и позволяющие протеканию физиологических процессов в анаэробном режиме (при недостатке кислорода); кислородный долг может достигать 25 литров и более и не оказывать отрицательного влияния на самочувствие и работоспособность бойца.

Усиление обмена веществ и выделительных функций, развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем способствуют ускорению восстановительных процессов в организме.

При правильном режиме нагрузки, восстановления и питания организма человека обладает способностью «сверхвосстановления» - восстанавливаются затраченные энергетические запасы и формируются дополнительные, организм приспосабливается к возрастающим нагрузкам, повышается тренированность и выносливость бойца.

Психологическая готовность.

Преодоление максимальных нагрузок и запредельных психологических напряжений формируют у бойца высочайший эмоциональный настрой, способствующий устойчивому протеканию нервных процессов в ЦНС и формированию высокого уровня двигательных реакций.

Высокий эмоциональный настрой и хорошее самочувствие способствуют формированию жизнерадостного, доброжелательного характера, терпеливому отношению к внешним и внутренним раздражителям. Мотивация в спорте способствуют развитию трудолюбия, упорства, терпения, воли, ориентируют бойца на преодоление трудностей и стремление к достижению результатов.

2.5.4. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Спортивное совершенствование включает системы подготовки:

1.Техническая

- 2.Тактическая
- 3.Стратегическа
- 4.Физическая
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка.
- 5.Физиологическая
- 6.Психологическая
- 7.Педагогическая
- 8.Методика обучения

Техническая подготовка повышает качество выполнения технических приемов выполнения технических приемов кикбоксинга и боевых действий в ринге.

Тактическая подготовка позволяет эффективно использовать тактические стили и установки против любого противника, гибко корректировать стратегический план. Стратегическое планирование формирует тренировочный процесс перспективных бойцов для достижения высоких результатов. Физическая, общая и специальная, подготовка создает фундаментальную базу для технической и стратегической подготовки бойца. Физиологическая подготовка формирует функции организма бойца на выполнение стратегических и тактических задач. Психологическая подготовка повышает уровень формирования психологических свойств и двигательных реакций.

Педагогическая подготовка формирует интеллектуального целеустремленного бойца с высоким нравственным воспитанием. Методика обучения обеспечивает подготовку индивидуальных программ для перспективных бойцов и формирование групп высшего спортивного мастерства.

Спортивное совершенствование определяется целью повышения уровня систем подготовки и объединения их в единое направленное действие средствами тренировочного процесса

2.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка определяется как специально организованный процесс воздействий на спортсменов и самовоздействий с целью влияния на взгляды, чувства, установки и формирования специфических психических возможностей.

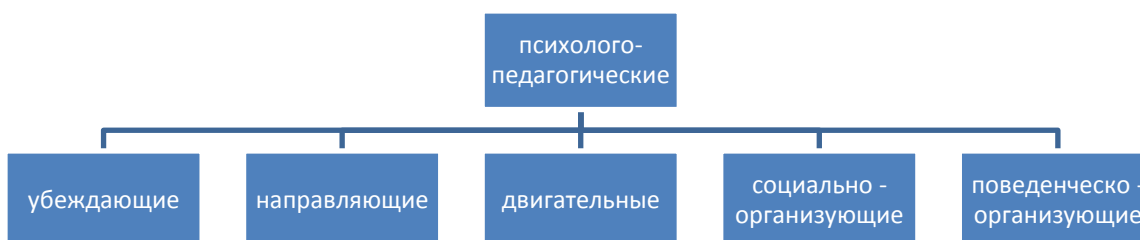
Различают общую психологическую подготовку, направленную на развитие спортсменов в плане сообщения ему и усвоения им необходимых знаний, формирование необходимых установок; отношений, благоприятных для достижения высокого результата и на длительную перспективу, а также совершенствование психических функций и психологических качеств личности, необходимых для успешной спортивной деятельности в целом, и специальную. Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на успешное выступление в конкретном соревновании.

Эффективная психологическая подготовка предполагает успешное решение таких взаимосвязанных задач, как: совершенствование волевых качеств личности и совершенствование специфических возможностей кикбоксера (скорости и точности реагирования, чувства времени, дистанции, противника и др.).

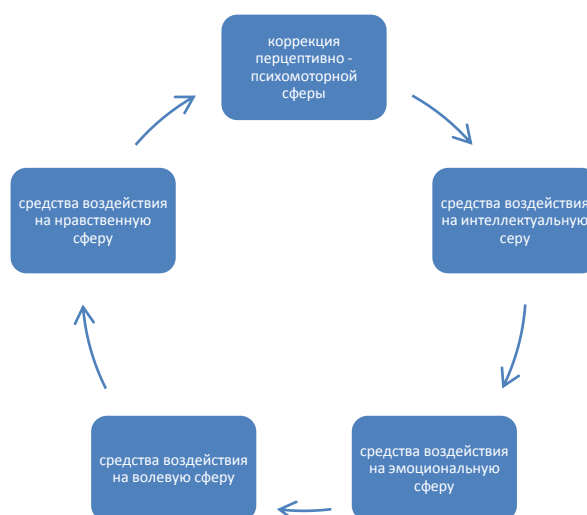
Основные средства методы психологической подготовки

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

По содержанию методы делятся на следующие группы:



Средства психологической подготовки



В работе со спортсменами установлен определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам, в условиях СШ в большей мере, относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально - образные) к основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся

1. Создание психических внутренних опор, это с одной стороны оптимизирует актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.
2. Рационализация – универсальный метод применяемы к спортсменам на всех этапах подготовки. Этот метод эффективен в микроциклах с

экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами в условиях соревнований

3. Сублимация – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения я другим. В таком методе остро нуждаются спортсмены с неуравновешенной нервной системой, неуверенные мнительные и впечатлительные.
4. Деактуализация – искусственное занижение силы противника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях.

Развитие волевых качеств кикбоксера

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость, решительность – развиваются непосредственно в тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Для развития инициативности – в тренировочном бою рекомендуется тренеру требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к кикбоксингу и личную заинтересованность в спортивных достижениях

Уверенность в своих силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности

Самообладание – способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию.

Стойкость кикбоксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта.

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного механизмы саморегуляции. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в

самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки* и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий выход в ринг. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п. контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

2.7 План применения восстановительных средств

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп ССМ и ВСМ.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой

эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Методика применения средств восстановления.

Использование следующих средств и методов восстановления:

- гидромассаж в тёплой ванне,
- вибрационный массаж, ручной (общий и локальный) тренировочный массаж,
- контрастный душ,
- хвойная ванна,
- баня-сауна.

Методика использования средств восстановления подбирается индивидуально, однако во всех случаях процедуры проводятся спустя 30-45 мин после тренировки и за 1-2 ч до следующей.

Баня-сауна используется после тренировочных нагрузок: первое пребывание в парной по 5-10 мин ($t + 100^{\circ}$ - 110° °С; влажность 10-12%). После бани - приём прохладного душа ($t + 25^{\circ}$ - 27° С в течение 30-40 с) или купание в бассейне при такой же температуре и продолжительностью до 30 с, отдых в течение 5-10 мин. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловища. Общее время процедуры составляло 10-15 мин при частоте вибрации 15-25Гц. Данная процедура осуществляется через 30-45 мин после тренировочных занятий и при помощи электромассажного аппарата "ЭМА - М" промышленного производства.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды $+36^{\circ}$ - 38° С. Данная процедура осуществляется спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей ($t + 40^{\circ}$ - 42° С) и холодной (до $t+18^{\circ}$ С) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок по общепринятой методике.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке кикбоксеров, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

2.8 План антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого

эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

улучшающие кислородтранспортные функции;

фармакологические, химические и физические манипуляции;

генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;

второе нарушение: 2 года дисквалификации;

третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

-Международный стандарт ВАДА по тестированию;

-Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

-Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

-формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

-опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

План антидопинговых мероприятий

1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
4. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
5. Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
6. Участие в образовательных семинарах	Семинары
7. Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

2.9 Планы инструкторской и судейской практики

Кикбоксинг как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных

основах физического воспитания.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса кикбоксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе кикбоксинга.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения кикбоксингу. Поочередно выполняя роль инструктора, кикбоксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией кикбоксинга, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда кикбоксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у кикбоксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность кикбоксерам получить квалификацию судьи по кикбоксингу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в группах УТ до 2-х лет обучения:

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы
- Проведение разминки.
- Составление комплекса ОРУ.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг»

Инструкторская и судейская практика в группах УТ свыше 2-х лет обучения:

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.
- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.

-Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по кикбоксингу.

Инструкторская и судейская практика на этапе спортивного совершенствования:

-Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовки.

-Составление конспектов занятий.

-Составление положения о соревнованиях.

-Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по кикбоксингу.

3. Система контроля и зачетные требования

3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта кикбоксинг.

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовке основана на контрольно-переводных нормативах по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в СШ. В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в таблице № 25.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта кикбоксинг.

Таблица №25

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 -значительное влияние;

2 -среднее влияние;

1 -незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной

подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит

срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

3.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта кикбоксинг;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных

результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения программы на каждом из этапов корректируются ежегодно в **декабре** месяце. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

С целью прогнозирования спортивных результатов целесообразно проводить четырехэтапную форму отбора кикбоксеров.

Первый этап — отбор при поступлении в школу на отделение кикбоксинга. Этот этап является основным, потому что оттого, какие подростки и юноши придут в школу, зависит дальнейшая подготовка кикбоксеров высокого класса. Так как пришедший в секцию еще не обладает какими-либо знаниями и умениями в кикбоксинге, то при приеме следует провести тестирование общего характера для определения уровня способностей к овладению двигательными навыками, некоторых физических качеств, главным образом координации, быстроты действия, и психических — быстроты реакции, смелости, решительности.

Следует выяснить побуждения к занятиям кикбоксингом и успеваемость в школе или успехи в трудовой деятельности, учесть возрастные особенности (как правило, это юноши младшего, среднего или старшего возраста, поэтому необходимо предъявлять соответственно требования).

Тесты:

- на координацию (способность запоминать движения и точность восприятия);
- упражнения со сменой положения рук стоя на месте и в ходьбе);
- на ловкость (бросание и ловля гандбольного мяча в упражнениях с одним партнером с двумя и тремя попеременно, бросая одному и ловя от другого, прыжки по меткам, по лабиринтам из булав, бег со сменой направлений, прыжки через яму, защита гандбольных ворот);
- на ловкость и смелость (игра в гандбол и баскетбол; показатель — активность, смелость и решительность в борьбе за мяч, ориентировка, ловля и бросание мяча);

-на выносливость и быстроту (бег 60, 100 и 1000 м).

Второй этап отбора можно произвести после 8-10 месяцев занятий кикбоксингом, когда кикбоксер уже прошел первый этап школьного обучения и тренировки. Это, примерно, совпадает с выполнением III юношеского разряда по кикбоксингу. Можно понаблюдать за кикбоксером и дать оценку проявлению психических качеств трудолюбия, способности к соблюдению режима и выполнению индивидуальных заданий, решительности, дисциплинированности и др. Также следует проследить за ростом и проявлением специализированных физических качеств, особое внимание, обратив на способности кикбоксера к восприятию технико-тактических действий, овладению ими и стабильному выполнению. На этом этапе наиболее ярко выражены соотношения в развитии технико-тактических навыков, физических возможностей и психологических качеств, выявляются индивидуальные особенности кикбоксера (манера ведения боя).

Нормативами по физической и техникотактической подготовке могут служить указанные для новичков в программе школы требования. Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных боев и соревнований.

На третьем этапе отбор производится среди кикбоксеров, овладевших основами технико-тактических навыков, имеющих практик соревнований, ощутивших радость побед и горечь поражений, нашедших свой стиль и манеру ведения боя, умеющих дать оценку своим боевым действиям.

Требования к спортивной деятельности на этом этапе значительно увеличены.

Еще нельзя сделать уверенного прогноза на высокие спортивные результаты, но ориентиры к такому выводу могут быть. Если кикбоксер больше проигрывает, чем выигрывает поединки, ему, естественно, следует оставить занятия кикбоксингом так же как и тогда, когда он слабо ликвидирует проблемы в защитных действиях, пропускает удары. На этом этапе следует наблюдать за уровнем и развитием психических качеств, таких как уверенность, решительность, стойкость, самообладание и инициативность. Все эти качества проявляются в условных боях с разными по мастерству противниками и видны опытному тренеру.

Например, решительность проявится в активных действиях против кикбоксера с именем, имеющего много побед, стойкость — в разумных активных действиях после полученного сильного удара или ведении активного боя при значительной усталости и т. д. Кикбоксер должен уметь сам регулировать и взаимосочетать развитие всех компонентов мастерства, знать свои сильные и слабые стороны. И наконец, на четвертом этапе определяют способности кикбоксера быть ведущим в составе сборной команды Российской Федерации. Это кикбоксеры высокого класса,

претендующие на призовые места в соревнованиях российского и международного масштаба. Их мастерство и возможности оценивает тренерский совет.

Требования к кикбоксерам сборных команд Российской Федерации настолько высоки, что им отвечают только спортсмены исключительными двигательными возможностями и специфическими высокими чертами характера. Первое требование к кикбоксерам-сборникам — высокий спортивный результат, показанный в соревнованиях, который обуславливается спортивной подготовленностью спортсмена и его характером — волевыми качествами.

Второе требование — стабильность спортивных результатов, которая определяется спецификой становления спортивной формы в условиях микропериодов тренировки, функциональной избыточной стабильностью, надежной спортивной техникой и тактикой и психологическими особенностями.

Третье требование — перспективность спортсмена, которая определяется возрастом, спортивным стажем, количеством побед и поражений, физической и психологической устойчивостью во время турниров. При отборе следует также учитывать, как протекали бои спортсменов, с каким напряжением (с нокаутами или нокаутами), какой продолжительности и т.д. От всего этого зависит дальнейшее построение планирования подготовки боксера, а следовательно, его участие в спортивных мероприятиях. Поэтапный отбор в кикбоксинг (определение способностей, прогнозирование спортивных результатов) имеет большое значение во всей системе подготовки боксеров — от новичка до кикбоксера высокого класса.

Основной показатель работы отделения кикбоксинга — выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях.

Выполнение нормативных требований — основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы, а также требования по переводу и зачислению на этапы подготовки отделения кикбоксинга представлены в **таблицах**.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями кикбоксера. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 28 -31.

Таблица № 28

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Таблица № 29

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица № 30

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Выносливость	Бег 1000 метров (не более 3 мин.)	Бег 800 метров (не более 3 мин.)
Сила	Подтягивания на перекладине	Подтягивания на перекладине

	(не менее 15 раз)	(не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица № 31

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1000 метров (не более 2,8 мин.)	Бег 800 метров (не более 3 мин.)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 16 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 18 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 16 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Тесты, характеризующие специальные соревновательные качества кикбоксера:

Тест Воробьева – Ефремова. Запас скорости $Z_c = Q_n - Q_k$, где Q_n количество ударов за 10 секунд, Q_k количество ударов за отрезок времени, равный $1/6$ из расчёта количества ударов за 60 секунд. Например, за 10 секунд спортсмен наносит 25 ударов. За 60 секунд наносит 120 ударов. $1/6$ из

60 секунд равна 20 ударам. Запас скорости равен $25 - 20 = 5$. Чем меньше разница, тем выше запас скорости.

Тест Зенкина-Головихина. Индекс выносливости $I_v = Q_n \times N - Q$, где Q_n количество ударов за 10 секунд, N количество временных отрезков, Q общее количество ударов за 60 секунд. Например: за 10 секунд спортсмен наносит 25 ударов, в одной минуте 6 временных отрезков по 10 секунд, т. е. $N=6$, общее количество ударов за 60 секунд 100 ударов. $I_v = 25 \times 6 - 100 = 150 - 100 = 50$.

Тест Лашпанова – Воробьева. Коэффициент выносливости $K_v = Q_n / Q_k$ (отношение) где Q_n количество ударов за 10 секунд, Q_k среднее количество ударов в 10 секундном отрезке, из 60 секунд. Например: $Q_n = 25$ ударов, $Q_k = 10$ ударов. $K_v = 25/10 = 2,5$.

Тест Головихина – Лашпанова.

Соотношение мышечных локомоций между основными и вспомогательными биомеханическими звеньями двигательных компонентов. Например: удар хай-кик. Основное звено техники вынос колена вперед, с поворотом опорной ноги наружу. Вспомогательное звено – выпрямление ноги в коленном суставе до касания поверхности, по которой наносится удар. Например: вынос колена на фиксированный уровень за единицу времени 10 секунд равен 30 движений, количество целостных выполнений в фиксированный идентичный уровень 25. Соотношение ударов $30/25 = 1,2$

Тактическая подготовка.

Применение изученной техники в условиях соревнований.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос) оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка - победить, не дать победить противнику).

4. Перечень информационного обеспечения

4.1. Список литературных источников:

Нормативные документы:

1. Приказ Минспорта России от 10.06.2014 N 449 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг"
2. Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007г. N329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства спорта России от 12 сентября 2013 г. N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания,
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта;

Учебно-методическая литература

7. Рекомендации по проведению занятий кик-боксом. Под ред. Баранцева С.А., Береуцина Г.В., Богомолова В.П. – М., 1986. – 115с.
8. Ширяев А.Г.: Бокс и кикбоксинг. - М.: Академия, 2007
9. Клещев В.Н.: Кикбоксинг. - М.: Академический Проект, 2006
10. Информация о книге: Щитов В. Современный кикбоксинг / Валерий Щитов. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 544 с.
11. Щитов В.К. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих. - Ростов н/Д: "Феникс", 2004. - 352 с. (Серия "Планета Спорт".)

12. Иванов А.Л. Кикбоксинг. К.: "AirLand". - 1994. - 310 с.

13. А.Н. Куликов : Кикбоксинг. - М.: Гранд, 1997

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.altaisport.ru/>

2. <http://www.minsport.gov.ru/>

5. План физкультурных и спортивных мероприятий на 2018 год

№	Сроки	Вид соревнований (школьные, городские краевые, региональные, всероссийские, международные)	Место проведения	Наименование мероприятий	Кол. чел.	Ответственный
1	21-25.02.2018	межрегиональные	г. Красноярск	Чемпионат и первенство СФО по кикбоксингу	2	А.Г.Мкртычев И.Н.Гребельный
2	23-25.03.2018	региональный	г. Барнаул	XXV Региональный турнир по кикбоксингу, памяти Ю.И. Иванова	20	А.Г.Мкртычев И.Н.Гребельный
3	23-28.04.2018	всероссийские	г. Ульяновск	Первенство России по кикбоксингу	3	А.Г.Мкртычев И.Н.Гребельный
4	11-13.05.2018	краевые	г. Барнаул краевая спортшкола	Первенство Алтайского края по кикбоксингу среди юношей 2007-2008 г.р.	15	А.Г.Мкртычев И.Н.Гребельный
5	30.05 - 04.06.2018	международные	г. Анапа	Международные соревнования по кикбоксингу	1	А.Г.Мкртычев
6	21-23.12.2018	краевые	г. Каменьна-Оби	Первенство Алтайского края по кикбоксингу среди юношей 2005-2006 г.р.	15	А.Г.Мкртычев И.Н.Гребельный