

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования детей детско-юношеская спортивная школа «Выборжанин»  
Выборгского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована на  
заседании тренерского совета  
ГБОУ ДОД ДЮСШ «Выборжанин»

Протокол от « 31 » 07 20 16 года № 6

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ ДОД ДЮСШ «Выборжанин»

/А.В. Чижиков/



Приказ от « 31 » 07 20 16 года № 108

**Дополнительная общеобразовательная программа  
по виду спорта кикбоксинг**

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

Авторы-разработчики:

М.Н. Васильева

Е.В. Голодова

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта кикбоксинг (далее – Программа) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (утвержден приказом Минспорта России от 10.06.2014 г. №449), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями); нормативными документами Министерства образования и науки РФ, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования детей и другими нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность спортивных школ.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса кикбоксеров на различных этапах многолетней подготовки.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 9 лет.

Количество детей в учебных группах устанавливается в соответствии с планом комплектования на учебный год. Допускается объединение в одну группу занимающихся разных этапов подготовки с учетом правил техники безопасности на занятиях и пропускной способности спортивного сооружения.

Программный материал объединен в целостную систему 11-летней спортивной подготовки.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовки юных спортсменов – кикбоксеров, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по спорту (включая старшего) и является основным документом тренировочной работы

### **Краткая характеристика вида спорта**

Кикбоксинг (бокс с ударами ногами) является индивидуальным спортивным единоборством, представляет собой синтез классического английского бокса и каратэ.

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины.

1. Семи-контакт (point-fighting). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков.

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

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

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

5. К-1. По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.

6. Сольные композиции. Эта дисциплина представляет собой демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником). Спортсмен (ка) создает свой образ, в том числе с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии.

## Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
1.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 28 кг	095 001 1 8 1 1 Н
2.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 32 кг	095 002 1 8 1 1 Н
3.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 37 кг	095 003 1 8 1 1 Н
4.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 40 кг	095 007 1 8 1 1 Н
5.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 42 кг	095 013 1 8 1 1 Н
6.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 45 кг	095 014 1 8 1 1 Н
7.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 47 кг	095 015 1 8 1 1 Н
8.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 50 кг	095 004 1 8 1 1 С
9.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 52 кг	095 020 1 8 1 1 Н
10.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 52+ кг	095 023 1 8 1 1 Н
11.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 55 кг	095 005 1 8 1 1 С
12.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 57 кг	095 006 1 8 1 1 А
13.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 59 кг	095 143 1 8 1 1 Ю
14.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 60 кг	095 008 1 8 1 1 Б
15.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 63 кг	095 009 1 8 1 1 А
16.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 65 кг	095 010 1 8 1 1 Б
17.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 65+ кг	095 011 1 8 1 1 Д
18.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 69 кг	095 012 1 8 1 1 А
19.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 69+ кг	095 154 1 8 1 1 Ю
20.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 70 кг	095 157 1 8 1 1 Б
21.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 70+ кг	095 155 1 8 1 1 Б
22.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 74 кг	095 016 1 8 1 1 А
23.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 79 кг	095 017 1 8 1 1 А
24.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 84 кг	095 018 1 8 1 1 А
25.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 89 кг	095 019 1 8 1 1 А
26.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 94 кг	095 021 1 8 1 1 А
27.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	лайт-контакт 94+ кг	095 022 1 8 1 1 А
28.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 36 кг	095 048 1 8 1 1 Н
29.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 39 кг	095 049 1 8 1 1 Ю
30.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 40 кг	095 050 1 8 1 1 Д
31.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 42 кг	095 051 1 8 1 1 Ю
32.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 44 кг	095 052 1 8 1 1 Д
33.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 45 кг	095 053 1 8 1 1 Ю
34.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 48 кг	095 054 1 8 1 1 С
35.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 51 кг	095 055 1 8 1 1 А
36.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 52 кг	095 056 1 8 1 1 Б
37.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 54 кг	095 057 1 8 1 1 А
38.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 56 кг	095 058 1 8 1 1 Б
39.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 57 кг	095 059 1 8 1 1 А
40.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 60 кг	095 060 1 8 1 1 Я
41.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 60+ кг	095 047 1 8 1 1 Д
42.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 63 кг	095 142 1 8 1 1 Ю
43.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 63,5 кг	095 061 1 8 1 1 А
44.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 44 кг	095 052 1 8 1 1 Д
45.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 45 кг	095 053 1 8 1 1 Ю
46.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 48 кг	095 054 1 8 1 1 С
47.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 51 кг	095 055 1 8 1 1 А
48.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 52 кг	095 056 1 8 1 1 Б
49.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 54 кг	095 057 1 8 1 1 А
50.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 56 кг	095 058 1 8 1 1 Б
51.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 57 кг	095 059 1 8 1 1 А
52.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 60 кг	095 060 1 8 1 1 Я
53.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 60+ кг	095 047 1 8 1 1 Д
54.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 63 кг	095 142 1 8 1 1 Ю
55.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 63,5 кг	095 061 1 8 1 1 А
56.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 65 кг	095 062 1 8 1 1 Б
57.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 66 кг	095 119 1 8 1 1 Ю

58.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 67 кг	095 063 1 8 1 1 А
59.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 70 кг	095 120 1 8 1 1 С
60.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 70+ кг	095 064 1 8 1 1 С
61.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 71 кг	095 065 1 8 1 1 А
62.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 74 кг	095 121 1 8 1 1 Ю
63.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 75 кг	095 066 1 8 1 1 А
64.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 79 кг	095 122 1 8 1 1 Ю
65.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 79+ кг	095 123 1 8 1 1 Ю
66.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 81 кг	095 067 1 8 1 1 А
67.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 86 кг	095 068 1 8 1 1 А
68.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 91 кг	095 069 1 8 1 1 А
69.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт 91+ кг	095 070 1 8 1 1 А
70.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 36 кг	095 124 1 8 1 1 Н
71.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 39 кг	095 125 1 8 1 1 Ю
72.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 40 кг	095 126 1 8 1 1 Д
73.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 42 кг	095 127 1 8 1 1 Ю
74.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 44 кг	095 128 1 8 1 1 Д
75.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 45 кг	095 129 1 8 1 1 Ю
76.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 48 кг	095 130 1 8 1 1 С
77.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 51 кг	095 071 1 8 1 1 А
78.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 52 кг	095 131 1 8 1 1 Б
79.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 54 кг	095 072 1 8 1 1 А
80.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 56 кг	095 132 1 8 1 1 Б
81.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 57 кг	095 073 1 8 1 1 А
82.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 60 кг	095 074 1 8 1 1 Я
83.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 60+ кг	095 133 1 8 1 1 Д
84.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 63 кг	095 134 1 8 1 1 Ю
85.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 63,5 кг	095 075 1 8 1 1 А
86.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 65 кг	095 135 1 8 1 1 Б
87.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 66 кг	095 136 1 8 1 1 Ю
88.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 67 кг	095 076 1 8 1 1 А
89.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 70 кг	095 137 1 8 1 1 С
90.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 70+ кг	095 138 1 8 1 1 С
91.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 71 кг	095 007 1 8 1 1 А
92.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 74 кг	095 139 1 8 1 1 Ю
93.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 79 кг	095 140 1 8 1 1 Ю
94.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 79 + кг	095 141 1 8 1 1 Ю
95.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 81 кг	095 079 1 8 1 1 А
96.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 86 кг	095 080 1 8 1 1 А
97.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 91 кг	095 081 1 8 1 1 А
98.	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1	фулл-контакт с лоу-киком 91 + кг	095 082 1 8 1 1 А

Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов, практически одновременно в США и Западной Европе. Кикбоксинг, как вид спорта, официально разрешен для развития в нашей стране решением коллегии Госкомспорта в январе 1990г. Спортивные соревнования по различным разделам кикбоксинга приобретают большую популярность в обществе, особенно в подростковой и молодежной среде, получают широкое распространение и признание как виды спорта, входящие в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Одно из преимуществ данной программы состоит в том, что во всех видах детской спортивной деятельности на каждом возрастном этапе, первостепенное внимание уделяется развитию индивидуальных способностей воспитанников, их творческому подходу к спортивно-тренировочной деятельности. Специфические особенности кикбоксинга – контакт с партнером посредством ударных движений – способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние кикбоксинга на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого, и чувствуя это, достаточно большое количество

людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

Система спортивной подготовки в кикбоксинге должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач; динамику прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных кикбоксеров и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

### **Специфика организации тренировочного процесса.**

#### **Структура системы многолетней подготовки.**

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом-графиком, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов:

Этап начальной подготовки – 3 года;

Учебно-тренировочный этап – 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года (без ограничений).

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься спортом, прошедшие вступительное тестирование и имеющие медицинское заключение (справка 086-У) о состоянии здоровья.

Учебно-тренировочный этап формируется из обучающихся, прошедших необходимую спортивную подготовку на этапе начальной подготовки (но не менее одного года) и выполнивших контрольно-переводные нормативы (КПН) по общефизической и специальной физической подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд КМС или звание МС, и выполнивших контрольно-переводные нормативы (КПН) по общефизической и специальной физической подготовке.

Предлагаемый программой план-график по этапам подготовки предусматривает теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку, участие в инструкторской и судейской практике, участие в соревнованиях.

В программе даны методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию групп.

Материал излагается согласно этапам подготовки: начальной подготовки, учебно-тренировочному этапу, совершенствования спортивного мастерства, что позволяет обеспечить преемственность и единое направление в подготовке.

Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года) – отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кикбоксинг. Вовлечение в систему спортивной подготовки по кикбоксингу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники кикбоксинга, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства кикбоксеров, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание

специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (3 года и далее без ограничений) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства и спортсмена, позволяющего войти в состав сборных команд России.

Учреждение организует работу с занимающимися спортсменами в течение всего года. В каникулярное время учреждение может направлять спортсменов в спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием (на тренировочные мероприятия). Или спортсмены тренируются самостоятельно по заданию тренера. Таким образом, программа предполагает круглогодичные занятия и активный отдых спортсменов в каникулярный период.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса программой предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года тренировок) специализированных игровых ситуаций и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций осмысления и опыта действий в ситуациях, возникающих в ходе поединка. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся требований, по мере удовлетворения которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в данном единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом кикбоксера, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям кикбоксингом.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом загруженности спортивных сооружений и временем предоставляемым арендодателем, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Порядок формирования групп подготовки по виду спорта кикбоксинг определяется спортивной школой самостоятельно.

Зачисление на указанные этапы подготовки, перевод лиц на следующий этап, производится с учётом результатов контрольно-переводных нормативов. Лицам, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки повторно (без ограничений) по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета.

С учетом специфики вида спорта кикбоксинг определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта кикбоксинг осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **Требования к результатам на каждом из этапов подготовки.**

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. 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.

1.2. На учебно-тренировочном этапе:

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

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

1.4. Для обеспечения этапов подготовки, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов рассматривается как многолетний процесс единства тренировок, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется и осуществляется подготовка спортивного резерва в стране.

На основании нормативной части Программы разрабатываются планы подготовки групп и отдельных спортсменов. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета и директором учреждения.

### 2.1. Продолжительность этапов подготовки

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта кикбоксинг, представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта кикбоксинг.**

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	15 14 (свыше года)
Учебно-тренировочный этап	5	11	10 8 (свыше 2 лет)
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	15	6 5 (свыше года)

Перевод по годам обучения на этапах осуществляется при условии 75 % положительной сдачи контрольно-переводных нормативов и положительной динамики прироста спортивных показателей. Спортсменам не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе подготовки, в той же группе. Возраст спортсменов на этапе ССМ не ограничивается, результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа совершенствования спортивного мастерства.

### 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах обучения по виду спорта кикбоксинг

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах обучения по виду спорта кикбоксинг представлены в таблице 2.



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

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	50 - 64	46 - 60	36 - 46	24 - 30	25 - 33
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30	23 - 29
Техническая подготовка (%)	18 - 23	22 - 28	24 - 30	32 - 42	26 - 34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	4 - 5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	2 - 3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3 - 4	4 - 5	4 - 5

### **2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта кикбоксинг.**

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки кикбоксера. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие кикбоксера в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке кикбоксера, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц.

- 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;

- 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.

Спортсмен командировается на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным на год календарным планом спортивных мероприятий Учреждения.

Требования к участию лиц в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта кикбоксинг и положениями (регламентами) соревнований.

#### **2.4. Режимы тренировочной работы**

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера преподавателя с учетом загруженности спортивных сооружений и временем предоставляемым арендодателем, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки - 3-х часов;

- в группах учебно-тренировочного этапа и совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Также в спортивной школе применяются следующие формы тренировочных занятий: занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, культурно-массовые мероприятия; посещение спортивных мероприятий в качестве зрителей; просмотр аудио-видео записей; участие в конкурсах, смотрах, показательных выступлениях; самостоятельная работа по заданию тренера, работа с дневником самоконтроля, сдача контрольно-переводных норм. Формы тренировочных занятий подбираются тренерами в зависимости от поставленных целей, периодов и циклов спортивной подготовки.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве инструкторов.

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Для обучения в ДЮСШ принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с Программой и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы, зависит от избранного вида спорта. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке, выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.

Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

### 2.5.1. Понятие о биологическом и паспортном возрасте

Большая часть многолетней спортивной подготовки в боксе 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.

### 2.5.2. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

Таблица 3

#### Сенситивные периоды в развитии морфофункциональных показателей и физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Масса тела						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+	+		+	+
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Приведенные данные дают возможность ориентироваться в подготовке на следующие особенности занимающихся:

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с

12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом следует помнить, что слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей. В этот же возрастной период наблюдается наибольший прирост массы тела.

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

**Быстрота.** Интенсивное развитие быстроты наблюдается в возрасте  $\approx 10$  лет, а также в возрасте 15–17 лет.

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

**Выносливость.** Аэробные возможности организма, и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробных возможностей в 15–17-летнем возрасте.

**Анаэробные возможности** имеют тенденцию к незначительному росту в 9–11 лет и в период с 15 до 17 лет.

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

**Координационные способности** развиваются наиболее интенсивно с 9 до 12 лет.

Сенситивные периоды развития могут иметь значительные индивидуальные колебания, связанные с рядом других факторов. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

При определении основных параметров тренировочных нагрузок необходимо учитывать специфику вида спорта, передовой опыт теории и практики этого вида спорта, данные научных исследований в области физического воспитания и спорта, состояние занимающихся и их спортивную квалификацию. Все параметры тренировочных нагрузок подразделяются на следующие основные группы:

- а) параметры величин (объем и интенсивность);
- б) параметры специализированности (специфические и неспецифические);
- в) параметры направленности (аэробные, смешанные, анаэробно-гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);
- г) параметры координационной сложности.

Планируемые нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта кикбоксинг представлены в таблице 4

Таблица 4

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	до года	свыше года
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	28
Количество тренировок в неделю	3	3-5	3-5	3-6	6-8	6-9
Общее количество	312	468	624	936	1248	1456

часов в год						
-------------	--	--	--	--	--	--

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

- увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение тренировочного года или макроцикла;
- своевременная узкая спортивная специализация, соответствующая этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- увеличение общего числа тренировочных занятий в микроциклах;
- увеличение в микроциклах числа тренировочных занятий с большими нагрузками;
- увеличение в тренировочном процессе числа занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма;
- широкое использование жестких тренировочных режимов, способствующих приросту специальной выносливости, а также значительное увеличение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования;
- увеличение общего числа основных соревнований, отличающихся высоким психологическим накалом, жесткой конкуренцией;
- постепенное введение дополнительных средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к соревновательным;
- планомерное увеличение психической напряженности тренировочного процесса, создание микроклимата соревнований.

При этом следует помнить, что предъявление нагрузок, не соответствующих этапу подготовки, является одной из важнейших причин потери талантливых спортсменов при переходе их из одной возрастной группы в другую.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развёртываются в организме спортсменов, и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру распределения нагрузки на отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определённых нагрузок. С профессиональной точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего и обязательного отдыха, возможно получить мощный подъём работоспособности.

Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и её тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Также постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных

нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклом, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм спортсмена адаптируется к определённым нагрузкам.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме спортсменов. На этапе спортивной специализации и спортивного совершенствования мастерства рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трёх уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка – свыше 14500 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка – от 8000 до 14500 сердечных сокращений;
- малая нагрузка – до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой «стоимости» с учётом интенсивности и объёма сведены в таблицу. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счёт увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия (Таблица 5).

Таблица 5

**Оценка величины тренировочной нагрузки**

Средний пульс (уд/мин)	Интенсивность (%)	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120	21000	Большая
		90	15750	Большая
		60	10500	Средняя
		30	5250	Малая
165	79	150	24750	Большая
		120	19800	Большая
		90	14850	Большая
		60	9900	Средняя
150	66	30	4950	Малая
		150	22500	Большая
		120	18000	Большая
		90	13500	Средняя
130	50	60	9000	Средняя
		30	4500	Малая
		180	23400	Большая
		150	19500	Большая
		120	15600	Большая
		90	11700	Средняя
		60	7800	Малая
		30	3900	Малая

**2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое

целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется ежегодно утвержденным календарным планом спортивных мероприятий Учреждения.

## **2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Перечень оборудования и спортивного инвентаря приведен в Приложение № 11 к ФССП по виду спорта кикбоксинг. Обеспечение спортивной экипировкой и спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование представлены в Приложение № 12 к ФССП по виду спорта кикбоксинг. ДЮСШ в своей работе ориентируется на ФССП по виду спорта кикбоксинг.

## **2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

Комплектование групп для занятий кикбоксингом происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся, таблица 1.

## **2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

На всех этапах подготовки составляется годовой план – график распределения нагрузки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен, но не более чем на 25%.

В целях осуществления выполнения объема тренировочной нагрузки, рассчитанного на 52 недели, на всех этапах подготовки в период трудовых отпусков тренеров и в дни официальных государственных праздников допускается самостоятельная работа спортсменов по заданию тренера.

Учебно-тренировочная программа считается выполненной, если спортсмен присутствовал на 75% от годового объема учебно-тренировочной работы группы.

На этапах совершенствования спортивного мастерства для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план. Составляется он по принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объем и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;



- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
  - нагрузка в предыдущих занятиях;
  - степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется индивидуальный план.

## **2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определённой структурой в которой выделяют микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. Повторяемость микроциклов позволяет судить об адаптации спортсменов к упражнениям, оперативно регулировать нагрузку, корректировать упражнения и вводить новые. В соревновательном периоде, когда возрастает интенсивность упражнений, сокращение микроцикла дает возможность лучше контролировать тренировку спортсмена

В кикбоксинге по направленности тренировочных воздействии принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ), развивающий технических (РТ), контрольный (К), подводящий (П), соревновательный (С), восстановительный (В).

**Мезоцикл** - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преимущества в воспитании различных качеств и способностей.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

**Макроцикл** – это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3–4 месяца), годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В кикбоксинге следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной подготовки.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку кикбоксера.

*Подготовительный период* делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

*Обще-подготовительный этап.* Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, координации, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений.

*Специально-подготовительный этап.* Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности кикбоксера с учётом специфики возраста.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения на развитие физических качеств кикбоксера. Постепенно повышается доля тренировочных боев, но они не должны подменять учебно-тренировочной работы.

**Соревновательный период.** Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

По мере роста квалификации кикбоксеров на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даст возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

В целях поддержания на достаточно высоком уровне подготовленности атлета в соревновательном периоде следует руководствоваться следующими правилами.

1. Правильно чередовать тренировочную работу и отдых путем планирования занятий с разными нагрузками, активным и обычным отдыхом.

2. После тренировочного занятия или серии занятий к назначенному дню обеспечить необходимое восстановление спортсмена.

3. Не менее чем за неделю до ответственного соревнования уменьшить общее количество тренировочной работы.

4. Перед соревнованием отдыхать не более одного дня.

5. В разминке перед стартом не допускать максимальных усилий.

6. В случае возникновения в дни отдыха перед соревнованием повышенного волнения или излишней нервозности провести легкую тренировку.

7. Если спортсмен стартует 2 раза через день, то в этот свободный день провести облегченную тренировку.

8. Широко пользоваться средствами восстановления (баня, массаж, вибромассаж, гидромассаж, самовнушенный отдых, фармакологические средства и т.д.).

9. Обеспечить полноценный ночной сон (условия, самовнушение, привычность режима).

10. Никогда не проводить тренировочное занятие, если после хорошей разминки отсутствует желание тренироваться. В этом случае необходимо дать отдых и посоветоваться с врачом.

11. Не тренироваться при отклонениях в состоянии здоровья.

12. После болезни начинать тренироваться только по разрешению врача.

13. Регулярно участвовать в соревнованиях, чередуя одно особо ответственное соревнование с тремя-четырьмя меньшего масштаба.

14. Больше разнообразить тренировку сменой мест занятий, проводить их в лесу, на местности и т.п.

15. В каждом месяце соревновательного периода предоставлять 2–3 дня профилактического отдыха (активного и пассивного) от спортивной специализации.

16. Не увлекаться солнечными ваннами.

17. Соблюдать установленный гигиенический режим, в особенности не нарушать привычное питание. Ни при каких обстоятельствах не употреблять алкогольных напитков и не курить.

18. Не следует увлекаться тренировкой на следующий день после кульминационных состязаний и, особенно на второй день после них. Это может привести к травмам и нервным перенапряжениям. Большею частью это случается после неудачи в соревновании, когда спортсмен в последующие дни пытается форсировать тренировку. По окончании соревнования тренироваться надо, но легко, меньше по специализации и больше по ОФП.

**Переходный период.** Начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности.

Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, футбол, плавание, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активные занятия физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

**Мезоцикл** тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

1. **Втягивающие мезоциклы**

2. **Базовые мезоциклы**

3. **Контрольно-подготовительные мезоциклы**

4. **Предсоревновательные мезоциклы**

5. **Соревновательные мезоциклы**

6. **Восстановительно-поддерживающие мезоциклы**

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

##### Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (спортивной площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме, из трёх частей (подготовительной, заключительной).

В подготовительной части занятия после проведения упражнений общеразвивающего характера (общей разминки) необходимо выделить время (до 10 мин) на подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части тренировки.

В основной части изучаются и совершенствуются техника и тактика боя, повышается физическая активность, морально-волевая подготовка. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка. Нагрузка должна нарастать по объёму и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах, по заданию тренера переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном бою (бой с тенью). Произвольный бой на ринге с партнером требует больших напряжений, поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах и лапах снижают нервное напряжение после учебных боев на ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия.

В заключительной части занятия организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части выполняются упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используются успокаивающие упражнения, проводится легкий бег, ходьба с дыхательными упражнениями.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы лёгкой атлетики, спортивных, подвижных игр и т.п. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие боксера.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия.

Основной формой тренировки являются *тренировочные занятия*. В тренировочном процессе со спортсменами применяются как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. В комплексной тренировке используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две – три задачи.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

## **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании
- начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера;
- не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий;
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха;
- не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера или его помощника, а также без страховки.
- не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;
- не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся;
- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, на носки ступней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнения «подтягивание» перекладину не выбивать вверх; самостоятельно навесную перекладину не перевешивать;
- начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований;
- не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### **Страховка.**

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста,
- при явной неуверенности или боязни спортсмена необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,
- если спортсмену при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,

- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,
- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.),
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом спортивных мероприятий Учреждения.

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа подготовки приведены в таблице 4.

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Основой планирования являются закономерности спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

- 1) планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели спортивной работы;
- 2) планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
- 3) планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
- 4) планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и другим условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
- 5) в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные касательно теории и методики кикбоксинга и опираться на передовой опыт практики;
- 6) документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей (при составлении индивидуальных планов).

Исходными данными для планирования являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

Начиная с возраста 14-16 лет можно планировать выполнение норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 15 лет и старше - мастера спорта.

## **Основания к построению многолетней подготовки в кикбоксинге**

В целях рационального построения многолетней подготовки необходимо ориентироваться на следующие показатели:

возраст, в котором спортсмен показывает высшие результаты;

время, которое есть до достижения оптимальных для высших результатов возрастных границ;

объем и другие характеристики работы, которую он должен выполнить, определяемые закономерностями становления различных сторон мастерства, структурой подготовленности в различные периоды спортивной биографии; индивидуальные особенности.

В кикбоксинге большинство спортсменов показывают лучшие результаты в достаточно широком возрастном диапазоне: 19–30 и более лет, однако, спортсменов, чей возраст превышает 28 лет, не так уж и много и, в основном, это спортсмены, выступающие в поединках, проводимых по профессиональным правилам, чей график подготовки, структура соревновательной деятельности, существенно отличаются от тех, что есть в любительском кикбоксинге.

При рассмотрении вопроса о многолетней подготовке обычно выделяют следующие возрастные зоны: первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов. Для спорта характерно то, что, в большинстве случаев достаточно способные спортсмены достигают зоны первых больших успехов через 4–6 лет подготовки, а к высшим своим достижениям приходят через 7–9 лет тренировок. И при планировании подготовки следует эти данные учитывать.

Подготовка также должна строиться на постепенном увеличении объемов и интенсивности нагрузок, выполняемых спортсменом, постепенном изменении соотношения средств общей и специальной подготовки так, что увеличивается доля специальной подготовки.

#### **3.4. Примерные требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

1. Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся:
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В кикбоксинге при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. Значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы, Таблица 6.

Таблица 6

**Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения**

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки (Таблица 7), которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо - и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

Таблица 7

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно - сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$R = ((P1+P2+P3)-200)/10$ . Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 8.

Таблица 8

**Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе**

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14



Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

*Программа углубленного медицинского обследования*

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно - сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

*Проведение психологической подготовки*

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

### 3. Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения, и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

## 3.5. Примерный программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

### Этап начальной подготовки

Подготовка носит специализированный характер. Тем не менее, должно продолжаться самое широкое использование упражнений из других видов спорта в целях обеспечения разносторонности подготовки, создания предпосылок для эффективного овладения материалом кикбоксинга. Необходимо прививать начинающему спортсмену вкус к состязаниям, искушенность в различных испытаниях, опыт, интерес к соперничеству. Подготовка на этом этапе направлена на самое разностороннее развитие физических возможностей спортсмена, укрепление здоровья, создание достаточно высокого потенциала двигательных возможностей.

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации кикбоксинга и овладение техникой кикбоксинга.

#### Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике кикбоксинга;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий кикбоксингом;

#### Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный объем двигательных умений.

#### Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки;
- 4) прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание;
- 6) скоростно-силовые упражнения;
- 7) школа техники кикбоксинга и изучения технико-тактических комплексов;
- 8) комплекс упражнений заданных на дом.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в кикбоксинге.

Овладевая техникой на данном этапе, процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

Примерный план-график распределения часов в группах начальной подготовки 1 года и свыше года (Приложение 2 к данной программе).

#### **Методика контроля:**

##### **На конец этапа начальной подготовки спортсмены должны:**

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития:

- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по кикбоксингу;

- овладение теоретическими знаниями данного этапа;

- сформировать понятие физического и психического здоровья;

- развить физические качества;

- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;

- приобрести опыт соревновательной деятельности;

- приобрести устойчивый интерес к занятиям;

- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

- научиться, самостоятельно работать.

- сдать контрольно-переводную аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

##### **Врачебный контроль** за юными спортсменами предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год)

2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

**Развитие соревновательного навыка.** Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. Программа подготовки и их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, смелости, инициативы, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в спарринге с противником.

#### **Учебно-тренировочный этап.**

Выдерживается направленность на все большую специализированность подготовки. В начале ее еще достаточно большое место отводится общеподготовительным упражнениям, однако затем они уступают место специально-подготовительным и соревновательным все больше и больше. Этот этап уже характеризуется достаточно большими нагрузками. Объем и интенсивность их продолжают возрастать. Существенно возрастает количество боев, проводимых кикбоксером в течение года. Без этого невозможно серьезно говорить о полноценности процесса подготовки. Подготовка продолжает включать в себя широкий круг средств, позволяющих совершенствоваться в комплексе скоростные, скоростно-силовые, силовые параметры движений, выносливость, координационные способности. Следует крайне осторожно применять нагрузки избирательной направленности, особо жесткие режимы тренировок, копирующие подготовку чемпионов. В данном случае спортсмен сокращает зону возможных средств воздействия на различные компоненты подготовленности в перспективе.

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

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

**Основная цель тренировки** - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом кикбоксинга.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду спорта;
- воспитание быстроты движения в упражнениях, не требующих проявления большой силы, обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенно подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена;

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно - сосудистой системы; неравномерность в росте и развития силы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

**Основные средства тренировки:**

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально-подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала кикбоксинга;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) изометрические упражнения;
- 8) упражнения локального воздействия.

**Методы выполнения упражнений:** повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.**

Физическая подготовка на этом этапе становится целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в кикбоксинге. Увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализацией. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

**Совершенствование техники кикбоксинга.** При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые

выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Примерный план-график распределения часов в группах тренировочного этапа (Приложение 3 к данной программе).

### **Методика контроля.**

#### **В конце тренировочного этапа спортсмены должны:**

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- развить специальные физические качества;
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- достигнуть мастерства технико-тактической подготовки;
- достигнуть спортивных результатов;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- приобщиться к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль за частотой пульса в покое, качества сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Тренерский контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных кикбоксеров.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнение разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует учитывать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

На данном этапе спортсмен более всего готов к достижению высоких спортивных результатов. Для этого этапа характерна углубленная специализация, значительное увеличение средств специальной подготовки в общем объеме выполняемой нагрузки, существенно расширяется соревновательная практика. На этом этапе спортсмен должен часто участвовать в соревнованиях, используя их в качестве стимулятора мобилизационных возможностей. Данный этап охватывает возрастную зону первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта и участие в международных соревнованиях среди старших юношей, юниоров) и зону достижения оптимальных возможностей. Первая из названных зон это 18–20 лет и вторая 22–25 лет. Именно в этих возрастных границах необходимо максимальное использование тренировочных средств, позволяющих вызывать мощные адаптационные реакции. Здесь достигают максимума суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы, существенно возрастает количество тренировок с большими нагрузками. Число занятий в недельном микроцикле может достигать 15–20. Важно, чтобы этап максимальных возможностей организма в отношении адаптации к нагрузкам совпадал с самыми напряженными по объему, интенсивности и другим параметрам нагрузками. Именно в случае такого совпадения удается достичь наивысших результатов.

Чрезвычайно важно, чтобы к этому этапу своей спортивной биографии кикбоксер подошел без серьезных травм, перенапряжений, отклонений в состоянии здоровья, не «разбитый», с достаточным, но не чрезмерным опытом занятий кикбоксингом, с высоким желанием тренироваться и выступать в соревнованиях, с достаточно освоенной и разнообразной техникой и тактической подготовленностью. Именно эти требования

указывают на важность рационально построенного процесса подготовки на предыдущих ее этапах, оттеняют ее значение, определяют соответствующие требования к ней.

Примерный план-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года (Приложение 4 данной программы).

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке кикбоксера. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих кикбоксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями спортсменов, просматривать видеоматериал по кикбоксингу и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Кикбоксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

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

На этапе НП необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традиции боя, его истории и предназначению. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания, каких либо двигательных действий, обращая внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Особое внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, что бы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных группах теоретический материал распространяется на весь период. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами бесед, в зависимости от возраста, должны стать истории физической культуры в целом, история кикбоксинга и философские аспекты спортивного единоборства, методические особенности построения тренировочного процесса.

Также необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянии здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных занятий и планами построения тренировочных циклов.

Материал программы распределяется на весь период обучения, Таблица 9. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

### **Примерный план теоретической подготовки**

Таблица 9

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы.
1	Физическая культура и спорт России.	Основные положения системы физического воспитания, ЕСК. Принцип физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов.
2	Истории развития кикбоксинга.	Истории развития кикбоксинга в мире, России. Первые соревнования кикбоксеров в России. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских спортсменов.
3	Краткие сведения о	Общие сведения о строении организма человека.

	строении и функциях организма.	Двигательный аппарат. Кости и мышцы, функции и взаимодействие органов.
4	Гигиенические знания и навыки.	Значения состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Гигиена сна. Значение утренней зарядки, тренировки.
5	Врачебный контроль, самоконтроль, антидопинг.	Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Значение систематических занятий фк и спортом для улучшения здоровья.
6	Психологическая, волевая подготовка кикбоксера. Морально-волевой облик спортсмена.	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия. Поведение спортсмена - кикбоксера. Спортивная честь. Культуры и интересы кикбоксера.
7	Правила соревнований. Основы инструкторской и судейской практики	Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери. Правила определения победителя. Возрастные группы.
8	Оборудование инвентарь.	Зал кикбоксинга. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Соблюдение техники безопасности.
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
10	Анализ соревновательной деятельности кикбоксеров.	Разбор боев основных соперников и установки кикбоксерам и секундантам перед соревнованиями.

### 3.6. 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 спортсмена 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.).

#### **Волевые качества кикбоксера и их воспитание**

Целеустремленность. Характеризуется как способность к сознательной постановке целей более или менее отдаленной перспективы. Предполагается наличие труднодостижимой цели, достижение которой требует усилий на протяжении определенного времени, усилий более или менее интенсивных, подчинения этой цели своих сил, возможностей, интересов, времени. Легкодостижимые цели не могут считаться проявлением целеустремленности спортсмена.

Дисциплинированность. Это способность подчинять свои действия установленным стандартам, нормам и правилам поведения.

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

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

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

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

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

Решительность. Это качество определяется, как ярко выраженная способность принимать верные решения и активно бороться за их реализацию. Решительность отличает спортсмена, точно знающего, что надо делать и понимающего, что лишь решительные действия ведут к победе. Данное качество тесно связано с уверенностью в правильности выбранного варианта поведения. Практике кикбоксинга известны случаи, когда решительно (правильно) приступают к реализации неправильных действий и это ведет к отрицательным последствиям.

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

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

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

В ходе воспитания способностей к разнообразным проявлениям воли следует придерживаться ряда положений.

1. Трудности, которые спортсмену предлагается преодолеть, должны быть посильны; достаточно весомы, чтобы иметь тренирующий эффект, но не слишком высоки. Последнее может породить реакцию избегания трудностей, истощения волевых возможностей. Следует отметить также, что эффект подобных упражнений ярче выражен у начинающих спортсменов. У находящихся на этапе сохранения достижений опытных спортсменов поддержанию и совершенствованию способностей к интенсивным волевым усилиям более всего способствуют спарринги, соревнования. При этом необходима, как правило, интенсивная стимуляция волевых усилий.

2. Спортсмен должен быть мотивирован на выполнение поставленной задачи, внутренне ощущать необходимость ее эффективного решения в целях совершенствования своих возможностей.

3. Необходимо, чтобы спортсмен знал, что предлагаемое ему задание выполнимо. И именно характеристики проделанной им работы раскрывают степень его волевых усилий, мобилизации возможностей. Волевые усилия всегда предполагают выполнение работы на пределе возможностей и связаны со стремлением отодвинуть этот предел.

4. Одним из проявлений воли является умение отвлечься от посторонних раздражителей, которые действуют тем разрушительнее, чем сложнее задание. Поэтому



следует воспитывать способность к сосредоточенному выполнению задания, не отвлекаясь и не прерывая работы, не снижая требуемых ее эффективным выполнением характеристик.

5. Помимо совершенствования способностей к интенсивным, но кратковременным волевым усилиям, связанным с преодолением сопротивления противника, острых неблагоприятных состояний, возникающих в ходе тренировок и соревнований, следует совершенствовать и способность к длительным волевым усилиям, направленным на постоянное ограничение себя, необходимое для достижения высокого результата. Это постоянное и неуклонное выполнение тренировочных заданий, соблюдение режима дня и питания, отказ от развлечений и т.д.

6. Упражнения, направленные на воспитание воли, должны быть выполнены с высоким результатом, нужно добиться выполнения задания. В противном случае эффект может быть отрицательным.

Способность к волевым усилиям совершенствуется в процессе преодоления трудностей. Эти трудности могут быть объективного и субъективного характера. К объективным трудностям кикбоксинга следует отнести необходимость проявления высоких показателей скорости, точности, силы движений; координационную сложность вида спорта; необходимость преодолевать отрицательные эмоции и другие неблагоприятные состояния, возникающие вследствие высочайшего напряжения психики, работы в условиях крайнего утомления, угрозы получения травмы, болевых ощущений, ответственности за результат выступления перед коллективом, страной и т.д. Кикбоксеры ведут турнирные бои в течение 2-3 дней, при этом в день иногда приходится проводить не один поединок.

Субъективные трудности кикбоксинга связаны с личным отношением спортсмена к тем или иным нагрузкам, условиям тренировок и соревнований. Это всякого рода психологические барьеры. Например, опасение получить привычную травму; неудачные выступления против спортсмена определенного технико-тактического типа; боязнь противника вследствие переоценки его возможностей, незаинтересованность в результате выступления и др.

Указанные трудности, как объективные, так и субъективные, должны моделироваться в ходе подготовки и участия в соревнованиях. По мере накопления опыта тренировок и соревнований, как правило, удается добиться желательных характеристик поведения.

#### **Мотивационные аспекты подготовки**

В практике кикбоксинга задача мотивации решается двумя путями: отбор спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышение ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказание, убеждение, принуждение и т.д. Оптимальным, при этом, может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходные высокие значения, повышается за счет специальных воздействий

#### **Приемы воздействия на спортсмена**

С целью повышения эффекта воздействий, повышение их качества можно пользоваться нижеследующими приемами. Они представляют собой варианты сообщения спортсмену соответствующей информации.

Коллективно-групповые воздействия. Механизмом их воздействия является активизация положительного влияния друг на друга членов коллектива. Для этого могут быть использованы следующие приемы:

1. Анонимное обсуждение. Приводятся варианты взаимоотношений между тренером и спортсменом, между спортсменами, рассказывается о вариантах отношений к тем или иным аспектам спортивной деятельности (высоким нагрузкам, травмам, соревнованиям и др.), которые могут иметь своим следствием тот или иной результат. В данном случае спортсмены должны обратить внимание на свои отношения и действия, складывающуюся в команде атмосферу и т.д., попытаться наметить пути корректировки поведения и отношений, возможно, взять на себя какие-то обязательства в этом отношении. В целом, это призыв оценить свои действия в сравнении с должными. Очень важно, чтобы варианты неправильных отношений приводились на материале других команд, видов спорта и вроде бы не касались напрямую данного коллектива. Так можно и предупреждать возникновение неправильных отношений, поведения.

2. Формирование перспективы. В данном случае, говоря о задачах команды или спортсмена, тренер достаточно подробно останавливается на перспективах, последовательно открывающихся при решении отдельных задач. Необходимо показать закономерную связь событий и вытекающие отсюда действия, помочь осознать неизбежность определенного результата как следствия определенных действий. Таким образом, как бы очерчивается путь, который необходимо проделать, и трудности, которые надо преодолеть.

3. Данный прием состоит в обсуждении характеристик своего коллектива, спортсмена (с ним самим). Предлагается представить, описать, как коллектив или спортсмен выглядит со стороны, на фоне других коллективов или спортсменов. Анализируются положительные и отрицательные стороны, варианты действий.

4. Воздействие рикошетом. Здесь дается оценка действиям одного из членов группы. Первым ее дает тренер (например, при групповом обсуждении результатов какого-либо этапа подготовки). При этом оценка дается завышенная (ожидаемое поведение). Остальным спортсменам предлагается поддержать это мнение, эту оценку. Данный прием ведет к улучшению взаимоотношений в коллективе.

Следует особо подчеркнуть, что описываемые варианты коллективно-групповых воздействий следует тщательно готовить и сочетать их с индивидуальной работой с каждым спортсменом.

Рациональные воздействия («рацио» – разум). Здесь основным механизмом воздействия является выявление и исправление логических ошибок в суждениях и действиях. Основными являются следующие приемы.

1. Мотивированная передача информации с доказательством ошибок в суждениях. Например, развязное и грубое поведение вашего соперника не обязательно говорит о его уверенности в победе и высокой готовности. За словами: «Я обязательно выиграю и я готов на 120 %», чаще стоит неуверенность, желание напугать до боя и т.д. Очень часто громче всех кричит тот, кто больше напуган и боится настоящего боя.

2. Эмоциональное воздействие. Здесь главным является не убеждение, а эмоционально насыщенное доказательство ошибок спортсмена. Проводится эмоционально значимое доказательство. «Если ты сейчас не соберешься и не переломишь бой, то ты слабак, и это увидят все. Только переломив ситуацию, ты сможешь победить. Ты не должен ждать другого такого случая, только сейчас».

3. Разъяснительные воздействия. Цель этих воздействий – устранение дефицита информации, который может способствовать возникновению отрицательных состояний, материалом для этих воздействий может быть самая различная информация. Например, некоторое ухудшение самочувствия, усталость, различные боли при высоких нагрузках – явление закономерное. Это нужно перетерпеть и постепенно все придет в норму.

4. Обучающие воздействия. Они направлены на обучение спортсмена правильным формам поведения в тех или иных типичных ситуациях. Например, о своих проблемах, травмах, неприятностях не стоит говорить, кому попало. Об этом должен знать лишь тот, кто может помочь, и кто заинтересован в ваших успехах.

5. Воздействие игнорированием. В данном варианте воздействий, высказывания по поводу возникших у спортсмена затруднений присутствуют в пренебрежительной форме. Они имеют целью уменьшить их значимость. «Устал? Да все устали, просто не все говорят об этом. Все в одинаковых условиях. Работай и забудь об этом. Усталостью можно пренебрегать очень долго и показывать высокий результат именно в условиях усталости. Об этом говорит вся практика спорта, у тебя достаточно сил для победы».

6. Воздействия с помощью отвлечения внимания. В данном случае внимание стараются отвлечь от комплекса травмирующих раздражителей. Например, от размышлений по поводу того, хватит ли сил на все раунды боя желательно перейти к обсуждению и составлению плана боя, действий в тех или иных ситуациях.

7. Воздействия через мирозерцание. Здесь предлагается посмотреть на других людей, вынырнув из сферы своих переживаний, оценить их трудности и отдать отчет в том (признать), что трудности могут быть и бывают более сложные, неприятности большие, удары более сильные, а последствия более тяжелые. Потому нет оснований считать себя в самом тяжелом и безвыходном положении, нет веских оснований для сильных разочарований,

переживаний и уныния. «Проигранный бой еще не означает проигранной войны». Данный прием направлен на активацию спортсмена, уменьшение его психологической отгороженности, обособленности, уединения.

8. Воздействие через доблесть. В данном случае используют самую различную доступную информацию с целью убедить спортсмена в том, что он имеет большие способности и может достичь самых высоких результатов. При этом необходимо как следует трудиться и к своему желанию высоких результатов добавить терпение. В данном случае целью является изменение мнения спортсмена о самом себе.

9. Активирующие воздействия. Убеждают в необходимости быть активным в спорте, труде, жизни. Подчеркивают, что только такая позиция является достойной и правильной с точки зрения путей достижения высокого результата.

10. Воздействие посредством выбора позиции. Данный прием применяется в трудных случаях, когда не предполагается благоприятного разрешения ситуации. В этих ситуациях приходится выбирать соответствующую позицию в жизни и в спорте. Выбор позиции помогает человеку преодолеть состояние растерянности, пассивности, у него как бы появляется почва под ногами, устойчивость. «Я знаю, что не готов выбирать этот бой, но мне нужно выйти на ринг и продержаться. Только так я могу стать бойцом и впоследствии рассчитывать на высокий результат, уважение».

### 3.7. Примерные планы применения восстановительных средств.

**Рациональное питание.** Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают особенности потребностей организма спортсмена в пищевых веществах как источников энергии. Различают три компонента энергообеспечения: алактатный, гликолитический и аэробный. Они связаны с интенсивностью, продолжительностью и другими особенностями выполняемой работы. Рацион кикбоксера должен быть достаточно калорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 15%, жиров 25% углеводов 60%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до и после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. При двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 1) первый завтрак – 5%  | 5) обед – 35%          |
| 2) зарядка              | 6) полдник – 5%        |
| 3) второй завтрак – 25% | 7) вечерняя тренировка |
| 4) дневная тренировка   | 8) ужин – 30%          |

Суточная потребность в пищевых веществах спортсменов представителей сложно координационных видов спорта представлена в таблице 10.

Таблица 10

#### Суточная потребность в пищевых веществах спортсменов представителей сложно координационных видов спорта

Потребление	Количество	Потребление	Количество
Энергии	60,0 ккал/кг	РР	2,6 мг
Белков	150,0 г – 2,2 г/кг	А	2,04 мг
Жиров	124,0 г – 1,7 г/кг	Е	24,0 мг
Углеводов	570,0 г – 8,6 г/кг		
Витаминов		Минеральных элементов:	

С	160, мг	Калий	4,0 г
В <sub>1</sub>	3,2 мг	Кальций	1,4 г
В <sub>2</sub>	3,7мг	Магний	0,5 г
В <sub>3</sub>	15,2мг	Натрий	8,0 г
В <sub>6</sub>	5,6 мг	Железо	32,0 г
В <sub>12</sub>	4,0мг	Фосфор	1,8 г

**Восстановительные средства и мероприятия.** В практике спортивной тренировки широкое распространение получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°С и относительной влажности 10–15%), без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30–35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20–25 мин. Пребывание в сауне более 30 мин при 90–100°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

**Массаж.** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5–10 мин, после средних – 10–15 мин, после тяжелых – 15–20 мин, после максимальных – 20–25 мин.

Массаж может быть мероприятием оперативного восстановления.

Восстановительные мероприятия могут проводиться с целью восстановления после нагрузки отдельного занятия, с целью подготовки к следующей нагрузке: общетонизирующие процедуры, восстановительные ванны (хвойные, эвкалиптовые).

**Фармакологические средства восстановления и витамины.** Фармакологическое регулирование адаптационных возможностей спортсменов должно проводиться строго индивидуально.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления.

1) Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2) Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3) Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4) При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5) Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы. Содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках

витаминовые комплексы «Аэровит» и «Комплевит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

### **Психологические методы восстановления**

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

### **Методические рекомендации**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше. Примерные планы восстановительных мероприятий представлены в таблице 11.

Таблица 11

### **Примерные планы восстановительных мероприятий**

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Баня	После соревнований в соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	Тренеры-преподаватели по спорту (включая старшего) отделения кикбоксинга
2	Массаж		
3	Сбалансированное питание		
4	Прием витаминных комплексов		
5	Психологические средства восстановления		

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### **3.8. Примерные планы антидопинговых мероприятий.**

Допинг запрещенные фармакологические препараты, используемые с целью стимуляции физической и психологической 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. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет антидопинговое агентство (ВАДА). Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в тренировке спортсмена, предусмотрено наказание. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в 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.

Примерный план антидопинговых мероприятий представлен в таблице 12.

Таблица 12

### Примерные план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Консультации спортивного врача	Перед соревнованиями в соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	Тренеры-преподаватели по спорту (включая старшего) отделения кикбоксинга
2	Участие в городских и районных акциях пропагандирующих здоровый образ жизни	В соответствии с планом проведения городских и районных мероприятий	
3	Проведение спортивно-массовых мероприятий «Спорт против наркотиков»	Перед соревнованиями в соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий школы	
4	Проведение разъяснительной работы по недопустимости применения допинговых средств	Регулярно в структуре круглогодичной подготовки	
5	Проведение разъяснительной работы применению различных фармакологических веществ и средств	Регулярно в структуре круглогодичной подготовки	

### 3.9. Примерные планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Кикбоксинг как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса кикбоксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения кикбоксингу. Поочередно исполняя роль инструктора, спортсмены 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 кикбоккера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

**Судейская практика** дает возможность кикбоккерам 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, проявившими знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшими в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в Таблице 13.

Таблица 13

#### Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Инструкторская практика (проведение тренировок, и.т.п.)	В соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	Тренеры отделения кикбоксинга
2	Судейская практика (судья, арбитр. Секретарь)		

#### IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

#### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта кикбоксинг (Приложение № 4 к ФССП)

Таблица 14

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние



### Контрольно-переводные нормативные требования.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета, при условии выполнения 75% контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической (технической) подготовке. Итоговая успеваемость подводится один раз в год, в апреле - мае месяцах.

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

*Таблица 15*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 7,0 сек.)	Бег 30 м (не более 7,5 сек.)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 20 сек.)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 22 сек.)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 9 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 7 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 10 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап

*Таблица 16*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 сек.)	Бег 30 м (не более 6,5 сек.)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 18 сек.)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 20 сек.)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

		(не менее 8 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 12 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Техническое мастерство	Техническая программа (сдал)	Техническая программа (сдала)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

*Таблица 17*

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 15 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 30 сек.)	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (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 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Техническое мастерство	Техническая программа (сдал)	Техническая программа (сдала)
Спортивный разряд	Не ниже кандидата в мастера спорта	

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

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений. Наиболее важным критерием оценки является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

**Контрольные нормативы в подготовке кикбоксеров.**

В практике кикбоксинга в той или иной форме, достаточно широко используются контрольные нормативы с целью осуществления полноценной подготовки. Широко применяются нормативы по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. При этом большинство нормативных требований сводятся к освоению определенного количества элементов техники: стоек, передвижений, ударов руками и ногами, защит, связок и т.д. По мере продвижения ученика к более высоким степеням мастерства постепенно увеличивается количество и сложность элементов техники и связок, состоящих из ударов, защит, передвижений, подсечек и т.д., которыми должен овладеть спортсмен. Оценка достигнутой степени совершенства производится экспертами визуально, путем сравнения с эталонными представлениями. Оценивается общая координированность движений, их слитность, скорость, сила. Техника может демонстрироваться в имитационном режиме, в режиме работы с партнером по заданию, в спарринге. В последних двух случаях уже оценивается способность производить технические действия своевременно, адекватно сложившейся обстановке, в условиях активного противодействия противника, возрастающего утомления. Оценка производится в баллах.

Достижение определенных результатов в отношении техники, общей и специальной физической подготовленности одновременно является и средством и результатом подготовки. Оно несет в себе и определенный психологический эффект, т.к. обнаруживает степень соответствия ученика определенным требованиям данного уровня спортивной квалификации и, соответственно, его подготовленность к демонстрации определенного результата. В целом, использование контрольных нормативов является одной из важнейших составляющих подготовки.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста кикбоксеров. Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и совершенствование спортивного мастерства выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

## **Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки**

### **Комплексы контрольных упражнений**

#### **ОФП**

**1. Подтягивание из виса** (тестируемое качество – силовая выносливость мышц плечевого пояса). Тестирование проводится на гимнастической перекладине в спортивном зале или на улице. Испытуемый по команде экзаменатора прыжком либо с помощью партнера принимает положение виса на перекладине хватом сверху (положение большого пальца – снизу). По команде экзаменатора «Начать подтягивание» испытуемый выполняет упражнение до касания подбородком перекладины. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1-2 г.о. допускается подтягивание рывком.

**2. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине:** Исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см в НП – 90 см, на УТ и ССМ -110 см. ИЗ ИП спортсмен подтягивается до грифа подбородком затем опускается в вис, зафиксировав ИП на 0,5 сек. и продолжает упражнение.

**3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа** (тестируемое качество - скоростно-силовая выносливость мышц-разгибателей рук). По команде экзаменатора «Упор лежа принять!» испытуемый принимает положение упора лежа на горизонтальной поверхности, опираясь на кулаки и пальцы ног. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает руки до касания грудью пола и разгибает до полного выпрямления. В случае если нет касания пола грудью или руки не выпрямляются полностью, счет не ведется.

**4. Бег на длинные дистанции** (тестируемое качество – общая выносливость). Тестирование проводится на спортивной площадке на свежем воздухе, либо в спортивном зале, где протяженность одного круга не менее 180 метров. Бег испытуемые начинают после команды «На старт! Марш!». Дистанция указана в таблице контрольных нормативов и соответствует этапу

спортивной подготовки и года обучения. Спортсмены выполняют бег группой или индивидуально. Тест считается невыполненным, если во время бега спортсмен переходит на шаг или останавливается.

**5. Бег на короткие дистанции** (тестируемое качество – скоростно-силовые качества мышц ног). Бег испытуемые начинают после команды «На старт! Марш!». Тестирование проводится на спортивной площадке, либо в спортивном зале, где у спортсменов есть возможность пробежать дистанцию по прямой без поворотов.

**6. Челночный бег.** Бег выполняется с высокого старта. Спортсмен непрерывно бежит от одной указанной линии к другой 3 раза. Повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы ноги бегущего в момент поворота находились полностью за соответствующей линией. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

**7. Подъем туловища в положении лежа** (тестируемое качество – сила и скоростная выносливость мышц живота). По команде экзаменатора «Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает туловище до касания головой коленей. В случае если касания нет, счет не ведется. Руки разъединять нельзя. Упражнение прекращается, если пауза в положении лежа на спине продолжается более 3 секунд. Тест выполняется за 30 секунд.

**8. Прыжок в длину с места.** Тестирование лучше проводить на размеченной резиновой дорожке или на полу с соответствующей разметкой. Из исходного положения, стоя носками на линии старта махом рук вперед-вверх из положения «старт пловца» прыжок вперед на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятке любой ноги. Из трех попыток, лучшая идет в зачет.

### **Техническое мастерство.**

#### **Техническая программа на учебно-тренировочном этапе:**

- нанесение ударов руками из учебной стойки: прямой, боковой, снизу;
- нанесение ударов ногами из учебной стойки: фронт-кик, мидел-кик, лоу-кик, хук-кик, ранхауз-кик;
- выполнение защитных действий из учебной стойки: отклон, уклон, нырок, шаг назад, в сторону, подставка руки-плеча, отбив;
- передвижение в боевой стойке: вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо;
- в передвижении нанесение ударов руками и ногами;
- в передвижении выполнение комбинаций в сочетании ударов руками и ногами;
- в передвижении выполнение защитных и контратакующих действий;
- бой с (воображающим соперником) тенью.
- учебный бой.

#### **Техническая программа на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- выполнение ударов руками с партнёром из боевой стойки: прямой, боковой, снизу;
- выполнение ударов ногами с партнёром из боевой стойки: фронт-кик, мидел-кик, лоу-кик, хук-кик, ранхауз-кик;
- выполнение защитных действий с партнёром из боевой стойки: отклон, уклон, нырок, шаг назад, в сторону, подставка руки-плеча, отбив;
- выполнение с партнёром в передвижении комбинаций в сочетании ударов руками и ногами;
- выполнение с партнёром в передвижении защитных и контратакующих действий;
- особенности ведения боя на ближней, средней и дальней дистанции;
- особенности ведения боя с высоким, низким соперником, левшой;
- бой с тенью (воображающим соперником).

## У ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку и для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Куприянов А.А., Чернов К.К. «Кикбоксинг для физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку на территории российской федерации» г. Москва 2013г.
2. Куприянов А.А., Украинцев В.В., Клещев В.Н. Программа спортивной подготовки «Кикбоксинг» г. Москва 2015 г.
3. Е.В. Головихин, А.Г.Миткевич, «Кикбоксинг: «Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу» г. Москва. «Федерация кикбоксинга России», 2009г.
4. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с. (Gaudemus).
6. В.М. Качашкин. Методика физического воспитания. - М.1980г.
7. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979. – 287 с.
8. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998. – 232 с.
9. Дубровский Р.Г. «Взрослею правильно! О вредных привычках для молодежи и взрослых» СПб 2015г.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
12. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с., ил.
13. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
14. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416 с.

- ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и проходящими спортивную подготовку
1. Программа для ДЮСШ по кикбоксингу Программа для тренера - преподавателя по кикбоксингу работающего с группами начального обучения и учебно-тренировочными группами - <http://www.zavuch.info/methodlib/107/46946/>
  2. Для получения более подробной информации о Всемирном антидопинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе смотрите вебсайт: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
  3. [www.youtube.com/results?search\\_query=кикбоксинг+тренировки](http://www.youtube.com/results?search_query=кикбоксинг+тренировки)
  4. <http://mfight.ru/links.html> - сайты по кикбоксингу
  5. <http://videofighting.ru/kickboxingm> - видео онлайн (бой, уроки, чемпионаты)
  6. <http://www.video.a-squad.ru/musicvideo.php?vid=515b2395a> – уроки кикбоксинга, обучающее видео.
  7. <http://low-kick.ru/lastnews/> портал о кикбоксинге
  8. <http://www.minsport.gov.ru/> - (сайт Министерства спорта России);
  9. [www.kick-boxing.spb.ru/](http://www.kick-boxing.spb.ru/) - (сайт Федерации кикбоксинга Санкт-Петербурга);

## VI ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, Учреждения.

Таблица 18

### План спортивных мероприятий

№ п/п	Дата и время проведения	Наименование мероприятия	Участники мероприятия	Место проведения	Организаторы мероприятия, ответственное лицо	Планируемое количество участников
<b>Я Н В А Р Ь</b>						
1	28-31 января-	Всероссийский турнир по кикбоксингу	спортсмены, тренер	г.Суздаль		10
2	январь	Первенство Санкт-Петербурга по кикбоксингу	спортсмены, тренер	Санкт-Петербург	КФКиС	8
<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>						
3	февраль	Открытый чемпионат и Первенство Санкт-Петербурга и Северо-Западного Федерального округа Росии (фулл-контакт, лоу-кик)	спортсмены, тренер	С/К "Мужество" Гигант-Холл	КФКСПб ФКСПб	12
<b>М А Р Т</b>						
4	апрель	Открытое первенство ДЮСШ "Выборжанин" по кикбоксингу, посвященное Дню защитника Отечества	спортсмены, тренер	СПб, Учительская, д.5	Администрация Выборгского р-на, ДЮСШ	
<b>А П Р Е Л Ь</b>						

5	11-16 апреля	Чемпионат и Первенство России по кикбоксингу (фулл)	спортсмены, тренер	г.Ульяновск	ФКР	10
<b>М А Й</b>						
6	10-15 мая	Чемпионат и Первенство России по кикбоксингу (лоу- кик)	спортсмены, тренер	г.Екатеринбург	ФКР	6
<b>С Е Н Т Я Б Р Ь</b>						
7	сентябрь	Кубок мира	спортсмены, тренер	г.Анапа	ВАКО	12
<b>О К Т Я Б Р Ь</b>						
8	октябрь	Всероссийский турнир	спортсмены, тренер	г.Кингисепп	ФКЛО	10
<b>Н О Я Б Р Ь</b>						
9	ноябрь	Всероссийский турнир на призы "Города первого союза"	спортсмены, тренер	г.Белгород	ФКР	10
10	ноябрь	Кубок Санкт- Петербурга по кикбоксингу	спортсмены, тренер	Санкт- Петербург	СПб	8
11	ноябрь	Открытый Кубок ДЮСШ "Выборгжанин" по кикбоксингу		СПб, Учительская, д.5	Администраци я Выборгского р-на, ДЮСШ	
<b>Д Е К А Б Р Ь</b>						
12	декабрь	Международный турнир по кикбоксингу "Кубок Петра"	спортсмены, тренер	г Санкт- Петербург	КФКиС	10



**Примерный годовой план-график на 52 недели**

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка	173	247	225	241	312	364
Специальная физическая подготовка	68	104	143	234	329	387
Техническая подготовка	57	103	188	344	412	438
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	25	28	29	43
Восстановительные мероприятия	0	0	7	19	72	84
Инструкторская и судейская практика	0	0	7	19	43	50
Участие в соревнованиях	0	0	25	47	47	86
Прием нормативов по ОФП и СФП	4	4	4	4	4	4
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>

**Примерный план-график распределения часов  
в группах начальной подготовки 1 года на 52 недели тренировочных занятий**

Содержание занятий	Месяц												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	22	21	17	14	12	12	8	5	10	10	21	21	173
Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	7	7	7	5	5	10	5	5	68
Техническая подготовка			4	6	6	6	10	10	10	5			57
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	2	1	1			10
Восстановительные мероприятия													0
Инструкторская и судейская практика													0
Участие в соревнованиях													0
Прием нормативов по ОФП и СФП								4					4
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**Примерный план-график распределения часов  
в группах начальной подготовки свыше года на 52 недели тренировочных занятий**

Содержание занятий	Месяц												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	22	20	20	20	20	20	18	16	20	20	25	26	247
Специальная физическая подготовка	7	8	8	8	8	8	8	6	8	8	14	13	104
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	12	11	10	10			103
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	2	1	1			10
Восстановительные мероприятия													0
Инструкторская и судейская практика													0
Участие в соревнованиях													0
Прием нормативов по ОФП и СФП								4					4
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>468</b>

Приложение 3  
к Программе по виду спорта кикбоксинг  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Примерный план-график распределения часов  
в учебно-тренировочных группах до двух лет на 52 недели тренировочных занятий**

Содержание занятий	Месяц												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	20	16	16	16	16	16	18	16	20	20	21	30	225
Специальная физическая подготовка	14	14	14	12	12	11	10	10	10	12	12	12	143
Техническая подготовка	16	19	17	15	16	15	18	16	17	17	12	10	188
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3			25
Восстановительные мероприятия											7		7
Инструкторская и судейская практика				2	2	3							7
Участие в соревнованиях			3	4	4	4	4	3	3				25
Прием нормативов по ОФП и СФП								4					4
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

**Примерный план-график распределения часов  
в учебно-тренировочных группах свыше двух лет на 52 недели тренировочных занятий**

Содержание занятий	Месяц												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	20	19	20	19	18	20	18	16	20	20	25	26	241
Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	19	21	19	19	24	20	22	234
Техническая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	14	30	344
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2			28
Восстановительные мероприятия											19		19
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	3								19
Участие в соревнованиях	4	4	3	4	6	6	6	6	6	2			47
Прием нормативов по ОФП и СФП								4					4
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

*Приложение 4*  
*к Программе по виду спорта кикбоксинг*  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Примерный план-график распределения часов на этапе совершенствования спортивного мастерства на 52 недели тренировочных занятий, с уменьшением не более, чем на 25% от общей годовой нагрузки**

Содержание занятий	Месяц												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	18	21	22	24	23	24	24	16	20	20	24	37	273
Специальная физическая подготовка	20	27	32	30	32	30	30	19	19	23	20	8	290
Техническая подготовка	34	30	30	30	30	30	30	33	30	30	14	8	329
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4			32
Восстановительные мероприятия											25	38	63
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2			37
Участие в соревнованиях	12	6						12	14	12	8		64
Прием нормативов по ОФП и СФП								4					4
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>1092</b>

**Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки 2,3 года подготовки.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,5 сек.)	Бег 30 м (не более 7,0 сек.)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 19 сек.)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 21 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раза)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 11 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 11 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)

*Приложение 6*  
*к Программе по виду спорта кикбоксинг*  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе 2,3 года подготовки.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 18 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 20 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 12 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Техническое мастерство	Техническая программа (сдал)	Техническая программа (сдала)

**Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе 4,5 года подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 6,1 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м ( не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м ( не более 18 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раза)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища в положении лежа ( не менее 14 раз)	Подъем туловища в положении лежа ( не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Техническое мастерство	Техническая программа (сдал)	Техническая программа (сдала)

*Приложение 8*  
*к Программе по виду спорта кикбоксинг*  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства  
2-3 годов подготовки**

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 15 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 20 сек.)	Бег 800 м (не более 3 мин. 50 сек.)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 22 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Техническое мастерство	Техническая программа (сдал)	Техническая программа (сдала)
Спортивный разряд	Не ниже кандидата в мастера спорта	