ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВЫБОРЖАНИН»
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
решением педагогического
совета ГБУ ДО СШ «Выборжанин»
Протокол от 26.12.2023 № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО СШ «Выборжанин»
_____ Васильева М.Н.

Приказ от 28.12.2023 № 239

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «кикбоксинг»

Программа разработана на основании:
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 885,
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Минспорта России от 05 декабря 2022 г. № 1129.

Срок реализации программы на этапах:
Этап начальной подготовки - 3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства - бессрочно

Авторы-разработчики:
Голодова Е.В. инструктор-методист
Масалева Л.А. инструктор-методист
Романова С.А. инструктор-методист
Талызин М.А. инструктор-методист

Санкт-Петербург
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**Общие положения**	3
2.	**Характеристика программы**	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки	12
2.2.	Объем Программы	12
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	13
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	17
2.5.	Календарный план воспитательной работы	20
2.6.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	30
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	31
3.	**Система контроля**	36
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	36
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	37
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	40
4.	**Рабочая программа по виду спорта «кикбоксинг»**	43
5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	73
6.	**Условия реализации Программы**	133
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	133
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	138
6.3.	Сетевая форма реализации Программы	139
7.	**Информационно-методические условия реализации программы**	139

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по кикбоксингу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября 2022 года № 885[1] (далее – ФССП).

Программа разработана на основе «Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»», утвержденная приказом Минспорта России от 05 декабря 2022 года № 1129.

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Кикбоксинг (от kick — с англ. — «удар ногой»; boxing — «бокс») 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. Изначально новый вид спорта именовался «фулл-контакт карате» (англ. full-contact karate, полноконтактное карате). При этом под термином «карате» понималось любое восточное единоборство, будь то собственно карате, тхэквондо или ушу. Вскоре из-за протестов функционеров традиционного карате от названия пришлось отказаться, приняв новый термин — «кикбоксинг».

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. «Японская» ветвь кикбоксинга своим происхождением связана с проникновением в Японию тайского бокса, который несмотря на конкуренцию с каратэ-кёкусинкай, смог занять свою весьма обширную нишу, однако не в чистом виде, а в модифицированном. Фактически, японский кикбоксинг — это переделанные правила тайского бокса. Существенными отличиями являлись запрет на удары локтями (считалось, что часто наносимые локтями рассечения вредят зрелищности, поскольку публика предпочитает «чистые» нокауты, а не остановки боёв из-

[1] (зарегистрирован Минюстом России 01 декабря 2022 г., регистрационный № 71307).

за травм) и иной подход к подсчёту очков (сбалансированная оценка ударов руками и ногами в отличие от тайского бокса, где удары ногами оцениваются выше).

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. Композиции выполняются в «жёстком» стиле, в «мягком» стиле и с предметами, включая в себя фрагменты традиционных комплексов формальных упражнений восточных единоборств. Композиции в «жёстком» стиле воспроизводят характерную пластику «боя с тенью» традиционных восточных единоборств, таких, как карате — до, тхэквондо и другие. Композиции в «мягком» стиле базируются на технике такого восточного единоборства, как ушу. Композиции с предметами выполняются как «бой с тенью» с любым холодным оружием — мечом, ножом, палкой, нунчакой, серпом, булавой и т. д.

Кикбоксинг, как 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 молодёжной 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.

Таблица №1

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 Я	мягкий стиль (свободная форма)	095 097 1 8 1 1 Я
2	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	мягкий стиль с предметом (свободная форма с предметом)	095 153 1 8 1 1 Я

3	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	жесткий стиль (кик - форма)	095 095 1 8 1 1 Я
4	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	жесткий стиль с предметом (кик – форма с предметом)	095 096 1 8 1 1 Я
5	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 28 кг	095 001 1 8 1 1 Н
6	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 32 кг	095 002 1 8 1 1 Н
7	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 37 кг	095 003 1 8 1 1 Н
8	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 42 кг	095 013 1 8 1 1 Н
9	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 46 кг	095 007 1 8 1 1 Д
10	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 47 кг	095 015 1 8 1 1 Н
11	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 47+ кг	095 014 1 8 1 1 Н
12	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 50 кг	095 004 1 8 1 1 С
13	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 52 кг	095 020 1 8 1 1 Н
14	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 55 кг	095 005 1 8 1 1 С
15	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 57 кг	095 006 1 8 1 1 А
16	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 60 кг	095 008 1 8 1 1 Б
17	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 63 кг	095 009 1 8 1 1 А
18	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 65 кг	095 010 1 8 1 1 Б
19	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 65+ кг	095 011 1 8 1 1 Д
20	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 69 кг	095 012 1 8 1 1 А
21	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 69+ кг	095 154 1 8 1 1 Ю
22	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 70 кг	095 157 1 8 1 1 Б
23	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 70+ кг	095 155 1 8 1 1 Б
24	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 74 кг	095 016 1 8 1 1 А
25	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 79 кг	095 017 1 8 1 1 А
26	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 84 кг	095 018 1 8 1 1 А
27	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 89 кг	095 019 1 8 1 1 А
28	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 94 кг	095 021 1 8 1 1 А
29	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	лайт-контакт 94+ кг	095 022 1 8 1 1 А
30	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 28 кг	095 039 1 8 1 1 Н
31	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 32 кг	095 040 1 8 1 1 Н
32	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 37 кг	095 041 1 8 1 1 Н
33	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 42 кг	095 043 1 8 1 1 Н
34	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 46 кг	095 023 1 8 1 1 Д
35	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 47 кг	095 025 1 8 1 1 Н
36	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 47+ кг	095 042 1 8 1 1 Н
37	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 50 кг	095 024 1 8 1 1 С
38	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 52 кг	095 045 1 8 1 1 Н
39	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 55 кг	095 026 1 8 1 1 С
40	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 57 кг	095 027 1 8 1 1 А
41	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 60 кг	095 028 1 8 1 1 Б
42	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 63 кг	095 029 1 8 1 1 А
43	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 65 кг	095 030 1 8 1 1 Б
44	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 65+ кг	095 031 1 8 1 1 Д
45	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 69 кг	095 032 1 8 1 1 А

46	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 69+ кг	095 098 1 8 1 1 Ю
47	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 70 кг	095 099 1 8 1 1 Б
48	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 70+ кг	095 100 1 8 1 1 Б
49	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 74 кг	095 033 1 8 1 1 А
50	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 79 кг	095 034 1 8 1 1 А
51	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 84 кг	095 035 1 8 1 1 А
52	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 89 кг	095 036 1 8 1 1 А
53	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 94 кг	095 037 1 8 1 1 А
54	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	поинтфайтинг 94+ кг	095 038 1 8 1 1 А
55	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 40 кг	095 103 1 8 1 1 Д
56	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 42 кг	095 104 1 8 1 1 Ю
57	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 44 кг	095 105 1 8 1 1 Д
58	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 45 кг	095 106 1 8 1 1 Ю
59	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 48 кг	095 107 1 8 1 1 С
60	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 51 кг	095 083 1 8 1 1 А
61	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 52 кг	095 108 1 8 1 1 Б
62	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 54 кг	095 084 1 8 1 1 А
63	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 56 кг	095 109 1 8 1 1 Б
64	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 57 кг	095 085 1 8 1 1 А
65	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 60 кг	095 086 1 8 1 1 Я
66	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 60+ кг	095 110 1 8 1 1 Д
67	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 63,5 кг	095 087 1 8 1 1 А
68	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 65 кг	095 112 1 8 1 1 Б
69	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 67 кг	095 088 1 8 1 1 А
70	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 70 кг	095 115 1 8 1 1 С
71	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 70+ кг	095 114 1 8 1 1 С
72	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 71 кг	095 089 1 8 1 1 А
73	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 75 кг	095 090 1 8 1 1 А
74	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 81 кг	095 091 1 8 1 1 А
75	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 81+ кг	095 044 1 8 1 1 Ю
76	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 86 кг	095 092 1 8 1 1 А
77	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 91 кг	095 093 1 8 1 1 А
78	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	К1 - 91+ кг	095 094 1 8 1 1 А
79	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 33 кг	095 101 1 8 1 1 Ю
80	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 36 кг	095 048 1 8 1 1 Н
81	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 39 кг	095 049 1 8 1 1 Ю
82	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 40 кг	095 050 1 8 1 1 Д
83	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 42 кг	095 051 1 8 1 1 Ю
84	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 44 кг	095 052 1 8 1 1 Д
85	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 45 кг	095 053 1 8 1 1 Ю
86	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 48 кг	095 054 1 8 1 1 С
87	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 51 кг	095 055 1 8 1 1 А
88	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 52 кг	095 056 1 8 1 1 Б
89	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 54 кг	095 057 1 8 1 1 А

90	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 56 кг	095 058 1 8 1 1 Б
91	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 57 кг	095 059 1 8 1 1 А
92	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 60 кг	095 060 1 8 1 1 Я
93	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 60+ кг	095 047 1 8 1 1 Д
94	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 63 кг	095 142 1 8 1 1 Ю
95	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 63,5 кг	095 061 1 8 1 1 А
96	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 65 кг	095 062 1 8 1 1 Б
97	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 66 кг	095 119 1 8 1 1 Ю
98	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 67 кг	095 063 1 8 1 1 А
99	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 70 кг	095 120 1 8 1 1 С
100	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 70+ кг	095 064 1 8 1 1 С
101	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 71 кг	095 065 1 8 1 1 А
102	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 75 кг	095 066 1 8 1 1 А
103	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 81 кг	095 067 1 8 1 1 А
104	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 81+ кг	095 046 1 8 1 1 Ю
105	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 86 кг	095 068 1 8 1 1 А
106	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 91 кг	095 069 1 8 1 1 А
107	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт 91+ кг	095 070 1 8 1 1 А
108	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 40 кг	095 126 1 8 1 1 Д
109	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 42 кг	095 127 1 8 1 1 Ю
110	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 44 кг	095 128 1 8 1 1 Д
111	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 45 кг	095 129 1 8 1 1 Ю
112	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 48 кг	095 130 1 8 1 1 С
113	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 51 кг	095 071 1 8 1 1 А
114	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 52 кг	095 131 1 8 1 1 Б
115	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 54 кг	095 072 1 8 1 1 А
116	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 56 кг	095 132 1 8 1 1 Б
117	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 57 кг	095 073 1 8 1 1 А
118	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 60 кг	095 074 1 8 1 1 Я
119	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 60+ кг	095 133 1 8 1 1 Д
120	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 63,5 кг	095 075 1 8 1 1 А
121	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 65 кг	095 135 1 8 1 1 Б
122	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 67 кг	095 076 1 8 1 1 А
123	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 70 кг	095 137 1 8 1 1 С
124	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 70+ кг	095 138 1 8 1 1 С
125	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 71 кг	095 007 1 8 1 1 А
126	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 75 кг	095 078 1 8 1 1 А
127	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 81 кг	095 079 1 8 1 1 А
128	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 81+ кг	095 102 1 8 1 1 Ю
129	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 86 кг	095 080 1 8 1 1 А
130	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 91 кг	095 081 1 8 1 1 А
131	Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	фулл-контакт с лоу-киком 91+ кг	095 082 1 8 1 1 А

Действующие Правила вида спорт «кикбоксинг», утверждены приказом Минспорта России от 05.04.2022 г. № 303.

Спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, которые включены во Всероссийский реестр видов спорта и которые содержат в своих наименованиях слова: "фулл-контакт" (далее - "фулл-контакт"), "лоу-кик" (далее - "лоу-кик"), "К1" (далее - "К1"), "лайт-контакт" (далее - "лайт-контакт"), "поинтфайтинг" (далее - "поинтфайтинг"), "свободная форма", "свободная форма с предметом", "кик-форма", "кик-форма с предметом" (далее - "сольные композиции").

Спортсмены разделяются на возрастные группы и весовые категории. Возрастные группы спортсменов определяются по году их рождения и спортсмен остается в своей возрастной категории в течение всего года.

Дисциплины разделяются на "Ринговые" и "Татами".

Ринговые дисциплины включают в себя: "фулл-контакт", "лоу-кик", "К1".

Возрастные группы спортсменов ринговых дисциплин:

- юноши и девушки - 13 - 14 лет (только "фулл-контакт");
- юноши и девушки - 15 - 16 лет;
- юниоры и юниорки - 17 - 18 лет;
- мужчины и женщины - 19 - 40 лет.

Таблица №2

Возрастные и весовые категории спортсменок ринговых дисциплин

Наименование спортивных дисциплин	"Фулл-контакт"	"Лоу-кик"	"К1"
Возрастная группа	Весовая группа (до кг)		
Девушки (13 - 14 лет)	36 40 44 48 52 56 60 60+	-	-
Девушки (15 - 16 лет)	40 44 48 52 56 60 60+	40 44 48 52 56 60 60+	40 44 48 52 56 60 60+
Юниорки (17 - 18 лет)	48 52 56 60 65 70 70+	48 52 56 60 65 70 70+	48 52 56 60 65 70 70+
Женщины	48	48	48

(19 - 40 лет)	52 56 60 65 70 70+	52 56 60 65 70 70+	52 56 60 65 70 70+

Таблица №3

Возрастные и весовые категории спортсменов ринговых дисциплин

Наименование спортивных дисциплин	"Фулл-контакт"	"Лоу-кик"	"К1"
Возрастная группа	Весовая группа (до кг)		
Юноши (13 - 14 лет)	33 36 39 42 45 48 51 54 57 60 63 66 70 70+	-	-
Юноши (15 - 16 лет)	42 45 48 51 54 57 60 63,5 67 71 75 81 81+	42 45 48 51 54 57 60 63,5 67 71 75 81 81+	42 45 48 51 54 57 60 63,5 67 71 75 81 81+
Юниоры (17 - 18 лет)	51 54 57 60 63,5 67 71 75 81	51 54 57 60 63,5 67 71 75 81	51 54 57 60 63,5 67 71 75 81

	86 91 91+	86 91 91+	86 91 91+
Мужчины (19 - 40 лет)	51 54 57 60 63,5 67 71 75 81 86 91 91+	51 54 57 60 63,5 67 71 75 81 86 91 91+	51 54 57 60 63,5 67 71 75 81 86 91 91+

Татами дисциплины включают в себя: "Поинтфайтинг", "Лайт-контакт", "Сольные композиции".

Возрастные группы спортсменов татами дисциплин:

- юноши и девушки - 7 - 9 лет (только "сольные композиции");
- юноши и девушки - 10 - 12 лет;
- юноши и девушки - 13 - 15 лет;
- юниоры и юниорки - 16 - 18 лет;
- мужчины и женщины - 19 - 40 лет.

Таблица № 4

Возрастные и весовые категории спортсменок татами дисциплин

Наименование спортивных дисциплин	"Лайт-контакт"	"Поинтфайтинг"
Возрастная группа	Весовая группа (до кг)	
Девушки (10 - 12 лет)	28 32 37 42 47 47+	28 32 37 42 47 47+
Девушки (13 - 15 лет)	32 37 42 46 50 55 60 65 65+	32 37 42 46 50 55 60 65 65+
Юниорки (16 - 18 лет)	50 55	50 55

	60 65 70 70+	60 65 70 70+
Женщины (19 - 40 год)	50 55 60 65 70 70+	50 55 60 65 70 70+

Таблица №5

Возрастные и весовые категории спортсменов татами дисциплин

Наименование спортивных дисциплин	"Лайт-контакт"	"Поинтфайтинг"
Возрастная группа	Весовая группа (до кг)	
Юноши (10 - 12 лет)	28 32 37 42 47 47+	28 32 37 42 47 47+
Юноши (13 - 15 лет)	32 37 42 47 52 57 63 69 69+	32 37 42 47 52 57 63 69 69+
Юниоры (16 - 18 лет)	57 63 69 74 79 84 89 94 94+	57 63 69 74 79 84 89 94 94+
Мужчины (19 - 40 год)	57 63 69 74 79 84 89	57 63 69 74 79 84 89

	94 94+	94 94+

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определяются в соответствии с Приложением №1 ФССП (Таблица №6).

Максимальная наполняемость групп на этапах спортивной подготовки определяется в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634, не превышающая двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки, обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Таблица №6

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

2.2. Объем Программы

Объем Программы определяются в соответствии с Приложением №2 ФССП (Таблица №7).

Таблица №7

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет			
			УТ(СС)-1	УТ(СС)-2	УТ(СС)-3	УТ(СС)-4	УТ(СС)-5	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	10	10	12	12	16
Общее количество часов в год	312	416	520	520	520	624	624	832

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:
- 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;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия по виду спорта «кикбоксинг» проводятся согласно Приложению №3 ФССП (Таблица №8)

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медикобиологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (в том числе тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

К иным формам обучения по Программе относятся:

- самоподготовка;

- дистанционные методы.

Таблица №8

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «кикбоксинг», с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивных соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школой.

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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц,

ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «кикбоксинг»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,
и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем и форма спортивных соревнований планируется в соответствии с Приложением №4 ФССП (Таблица №9).

Таблица №9

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма					
Контрольные	1	2	5	5	2
Отборочные	1	1	2	3	2
Основные	1	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг					
Контрольные	1	2	5	5	2
Отборочные	1	1	2	3	2
Основные	1	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин К1, фулл-контакт, лоу-кик					
Контрольные	1	1	3	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице №11, составлен с учетом Приложения №2 (Таблица №7 Программы) и Приложения №5 (Таблица №10 Программы) к ФССП.

Таблица №10

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Приложение №5 к ФССП)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	35 - 37	27 - 29	25 - 30	15 - 19	12 - 16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14 - 16	16 - 18	16 - 21	22 - 24	17 - 22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 1	0 - 4	5 - 10	7 - 12	7 - 14
4.	Техническая подготовка (%)	40 - 44	46 - 48	37 - 41	33 - 42	31 - 41
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4 - 12	4 - 15	10 - 25	16 - 25	22 - 31
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1 - 2	1 - 3	1 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6

Таблица №11

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования

				(этап спортивной специализации)		спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (чел)				
		24*	24*	20*	20*	8*
1.	Общая физическая подготовка	83	87	104	94	100
2.	Специальная физическая подготовка	28	50	104	137	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	6	21	44	67
4.	Техническая подготовка	98	144	208	206	283
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	12	52	100	183
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	10	19	17
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	5	9	21	25	33
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832

* Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 Пункт 4.3.

Примерные годовые учебно-тренировочные планы по годам на этапах подготовки представлены в Приложениях №1, 2, 3, 4 Программы.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно

связана с практической и теоретической подготовкой спортсменов. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить: - государственно-патриотическое воспитание; - нравственное воспитание; - спортивно-этическое и правовое воспитание.

Таблица №12

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к	В течение года

		организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия): - Традиционный турнир по кикбоксингу «Золотое кольцо»; - Традиционный турнир по кикбоксингу «Белые ночи»; - Традиционный турнир по кикбоксингу «Кубок Петра».	- Январь; - Май; - Ноябрь.
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для**	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о месте нахождения.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде спортивной школы. Также актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте спортивной школы со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом антидопинговых мероприятий в спортивной школе.

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 повсеместностном 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 фейр-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.

Таблица №13

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн-обучение «Антидопинговый курс»	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар «Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил»	Февраль	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/education/for-children/
	Семинар «Формирование критического отношения к допингу у спортсменов»	Апрель	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/education/for-children/
	Веселые старты «Играй честно»	Май	Пример программы мероприятия (приложение №6)
	Беседа «Виды нарушений антидопинговых правил»	Август	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/education/for-children/
	Антидопинговая викторина «Мы за чистый спорт»	Сентябрь	
	Теоретическое занятие «Запрещенный список и терапевтическое использование»	Октябрь	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №7).
	Семинар «Профилактика нарушений антидопинговых правил»	Ноябрь	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/education/for-children/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение «Антидопинговый курс»	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Беседа «Нарушение антидопинговых правил спортсменами школы»	Март	
	Семинар «Формирование критического отношения к допингу у спортсменов»	Апрель	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/athletes/

	Семинар «Ответственность спортсмена за нарушение порядка предоставления информации о местонахождении»	Июнь	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/athletes/
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Август	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №7).
	Антидопинговая викторина «Мы за чистый спорт»	Сентябрь	
	Теоретическое занятие «Запрещенный список и терапевтическое использование»	Октябрь	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №7).
	Семинар «Профилактика нарушений антидопинговых правил»	Ноябрь	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-обучение «Антидопинговый курс»	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар «Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил»	февраль	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/athletes/
	Беседа «Правила и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу»	Май	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/athletes/
	Семинар «Ответственность спортсмена за нарушение порядка предоставления информации о местонахождении»	Июнь	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/athletes/
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Август	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №7).
	Теоретическое занятие «Запрещенный список и терапевтическое использование»	Октябрь	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде

			домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №7).

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В Приложении № 10 Программы представлен план-график антидопинговых мероприятий ГБУ ДО СШ «Выборжанин» на 2023 год.

2.7. 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 тренировочного процесса кикбоксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения кикбоксинга. Поочередно выполняя 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 уже имеют необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

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

Судейская практика дает возможность кикбоксерам получить квалификацию судьи по кикбоксингу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Таблица №14

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Инструкторская практика (проведение тренировок, и т.п.)		Тренеры отделения кикбоксинга

2	Судейская практика (судья, арбитр, секретарь)	В соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	

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

Медико-биологический контроль над спортсменами производится для решения двух основных задач:

1. Контроль над состоянием здоровья спортсменов;
2. Контроль над функциональным состоянием организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие вопросы:

1. Возможно ли по состоянию здоровья начать или продолжить занятия волейболом;
2. Есть ли паталогия, и какая требуется коррекция (какой) тренировочной или соревновательной деятельности и лечебно-реабилитационных мероприятий (каких);
3. Отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика учебно-тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

При контроле за функциональным состоянием организма решаются следующие вопросы:

1. Отвечают ли функциональные возможности спортсменов в настоящее время и в перспективе классу спортсменов в данном виде спорта, т.е. соответствует ли функциональный потенциал спортсмена планируемым спортивным результатам в настоящее время или в перспективе с оценкой: «не соответствует» (и не будет соответствовать), учитывая генетическую детерминированность параметров функций); «проблематичнее» и требует дальнейших наблюдений; «соответствует»;
2. Каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению на аналогичном этапе в прошлом;
3. Соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

Медико-биологический контроль осуществляется применением различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные, клинические и биохимические анализы крови и мочи); и в различных формах: оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях.

В текущем контроле ставятся задачи выявления перенапряжений, паталогии, оценки функционального состояния спортсменов по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции нагрузки.

Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спортсменов и оценки функционального состояния. Производится обследование у врачей специалистов. Полный комплекс обследования (УМО – углубленное медицинское обследование) проводится не менее одного раза в год во врачебно-физкультурном диспансере.

Таблица №15

План применения медицинских и медико-биологических мероприятий

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация

Углубленное	1.Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2.Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, стоматологом, проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи.
Этапное	1.Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. 2.Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. 3.оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению спортивного врача у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.
Текущее	1.Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. 2.Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, координационные пробы, пробы на равновесие.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развитии перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия Таблица № 17:

Таблица №16

План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			

Развитие физических качеств с учетом специфики кикбоксинга, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие се объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка.	10-20 мин
		Массаж.	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц.	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38—43°С
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия,	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
соревнования		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция

Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства тс же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
	профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;

- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;

- стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон -отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать

их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3. Система контроля

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоритические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «кикбоксинг»;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- обеспечить всестороннее гармоничное развитие физический качеств;
- овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;
- сформировать двигательные умения и навыки, необходимые в виде спорта «кикбоксинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- освоить общие теоретические знания о правилах вида спорта «кикбоксинг»;
- обеспечить участие участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик – форма», «свободная форма», «лайт – контакт», «поинтфайтинг»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кикбоксинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кикбоксинг»;
- обеспечить участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки проводятся в соответствии с комплексом контрольных упражнений в Приложениях к ФССП, необходимый уровень спортивной квалификации обучающихся на этапе начальной подготовки определяется в соответствии с Приложением № 6 к ФССП (Таблица № 1), на учебно-тренировочном этапе определяется в соответствии с приложением № 7 к ФССП (Таблица №1).

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся устанавливается в ГБУ СШ «Выборжанин» локальным актом учреждения – «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации».

Методические рекомендации по проведению тестирования.

Итоговое тестирование осуществляется один раз в год: в конце учебного года (август).

Перед тестированием проводится разминка.

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

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.

Нормативы по специальной физической подготовке в кикбоксинге сводятся к проявлению умения достигать и необходимое время поддерживать оптимальные характеристики тех или иных движений. Например, в течение определенного времени это нанесение одной из серий или связок ударов и защит по снаряду, лапам и т.д. Характер усилий, время поддержания необходимых параметров техники служат показателями достигнутого уровня специальной физической подготовленности. Так же, как и в случае оценки степени освоения техники, оценка уровня специальной физической подготовленности в большинстве случаев производится визуально. Появление различного рода тренажеров, построенных как ударные динамометры и позволяющих оценивать силу, количество ударов и общий их тоннаж за определенное время, дают возможность переходить к количественному выражению критерия уровня специальной физической подготовленности.

Нормативы по общей физической подготовке связаны с достижением определенных результатов в упражнениях неспецифического характера: бег, плавание, метания, гимнастические упражнения, тяжелая атлетика и т.д. В данном случае чаще используются упражнения, отражающие специфику режима, в котором происходит поединок кикбоксеров и степень развития физических качеств: силы, быстроты, координационных способностей, гибкости, выносливость.

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. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Тестирование общей физической, специальной-физической и технической подготовленности осуществляется 1 раз в год в августе-сентябре.

Методика выполнения контрольных испытаний по физической и технической подготовке для зачисления и перевода на следующий этап подготовки.

Контрольные испытания проводятся при помощи комплексов контрольных упражнений:

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 прыжком либо с помощью партнера принимает положение виса на перекладине хватом сверху (положение большого пальца – снизу). По команде «Можно» испытуемый выполняет упражнение до касания подбородком перекладины. В группах начальной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го и 2-го года допускается подтягивание рывком.

2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (тестируемое качество - скоростно-силовая выносливость мышц-разгибателей рук). По команде «Упор лежа принять!» испытуемый принимает положение упора лежа на горизонтальной поверхности, опираясь на ладони и пальцы ног. После команды «Можно» 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.

3. Подъем туловища в положении лежа (тестируемое качество – сила и скоростная выносливость мышц живота). По команде «Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. После команды «Можно» 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.

4. 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 с махом рук вперед-вверх производится прыжок вперед на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятке любой ноги. Из трех попыток, лучшая идет в зачет.

5. Бег на длинные дистанции (тестируемое качество – общая выносливость). Тестирование проводится на спортивной площадке на свежем воздухе, либо в спортивном зале. Бег испытуемые начинают после команды «На старт! Марш!». Спортсмены выполняют бег группой или индивидуально. Тест считается невыполненным, если во время бега спортсмен переходит на шаг или останавливается.

6. Бег на короткие дистанции (30,60,100 м.) - (тестируемое качество – скоростно-силовые качества мышц ног). Бег испытуемые начинают после команды «На старт! Марш!».

7. 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.

Техническое мастерство.

Техническая программа на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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: вперёд, 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.

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, мидл-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).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «кикбосинг» и включают:

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» представлены в Таблице №15 (Приложение № 6 к ФССП).

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «кикбоксинг» представлены в Таблице №16 (Приложение № 7 к ФССП).

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг» представлены в Таблице №17 (Приложение № 8 к ФССП).

Таблица №17

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "кикбоксинг" (Приложение № 6 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения

			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.80	6.10	7.60
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			5	-	10	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	10	-	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			12	8	22	13
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+14

Таблица №18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "кикбоксинг"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество	не менее	

	перекладине 90 см	раз	-	22
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	42
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	не менее	
			52	38
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее	
			120	90
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Таблица №19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "кикбоксинг"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины

1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	16,8
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	14.00
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	8
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			55	30
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	185
1.6.	Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение "высокий угол"	количество раз	не менее	
			20	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			5	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			7,0	5,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			62	48
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			142	116
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

4. Рабочая программа по виду спорта «кикбоксинг»

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

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря).

Объем тренерской работы определяется часами (60 мин. с учетом 15 мин. перерыва), установленными программами спортивной подготовки (индивидуальным планом подготовки), планами по организации и проведению занятий физкультурно-спортивной направленности.

Существенной особенностью кикбоксинга является то, что уровень требований к спортсменам, их круг, могут в значительной степени изменяться в зависимости от того, в каком виде программы соревнований специализируется спортсмен и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Предлагаемый программой план-график по этапам подготовки предусматривает теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку.

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, тренировочному этапу (этап спортивной специализации), 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 гармоническое 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 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 (бессрочно) – 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, осуществляющее спортивную подготовку, организует работу с занимающимися спортсменами в течение календарного года. В каникулярное время организации, осуществляющие спортивную подготовку, могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. 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 с учетом загруженности спортивных сооружений и временем предоставляемым арендодателем, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг определяется спортивной школой, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно 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 при разрешении врача.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с 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.

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.

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 тренеров.

4.1 Структура годичного цикла

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 воздействие 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 преемственности 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 полугодичного (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. Шире 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. Большей частью это случается после неудачи в соревновании, когда спортсмен в последующие дни пытается форсировать тренировку. По окончании соревнования тренироваться надо, но легко, меньше по специализации и больше по ОФП.

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

4.2 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 физический 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 объему 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 кикбоксера.

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.

4.3 Методы организации и проведения тренировочного процесса.

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся прежде всего две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям

(расчлененно-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако, при освоении целостного движения, внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении этих двух методов освоения движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Методы, направленные преимущественно на совершенствование двигательных качеств. Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить комплексный (интегральный) и избирательный (преимущественный) характер. При комплексном воздействии осуществляется параллельное совершенствование различных качеств, обусловливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном - преимущественное развитие отдельных качеств. При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнений, выполняемых с большей или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей, можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных компонентов выносливости, совершенствования частных способностей, определяющих уровень спортивных достижений в различных видах спорта.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

В режимах непрерывной и интервальной работы в спортивной тренировке используется и круговой метод, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

Игровой метод чаще всего воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Для игрового метода характерна, прежде всего, "сюжетная" организация: деятельность играющих организуется на основе образного или условного "сюжета" (замысла, плана игры), который намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия и способы достижения игровой цели (выигрыша). В рамках "сюжета" и правил игры допускаются различные пути и цели, причем выбор конкретного пути и реализация игрового замысла происходят в условиях постепенного, чаще случайного изменения ситуации. Отсюда ясно, что игровой метод позволяет программировать действия, занимающихся лишь с большей долей вероятности. Вместе с тем он предоставляет широчайшие возможности для творческого решения двигательных задач и в настоящей мере способствует проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости.

Одной из существенных черт игрового метода является то, что в нем как бы моделируются активные межличностные и межгрупповые взаимоотношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает эмоциональный накал и содействует яркому выявлению нравственных качеств личности.

Однако точность дозировки в игровом методе всегда существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения, занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения тренировочных поединков, спаррингов с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Тренировочные поединки, спарринги могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

В качестве примеров усложнения условий тренировочных спаррингов можно произвести следующие:

- тренировочные спарринги в условиях среднегорья, в условиях жаркого климата, при плохих погодных условиях, на песке и т.п.;
- тренировочные спарринги с «неудобным» соперником (с неудобной техникой, правши с левшой);
- тренировочные спарринги со сменой темпа и выполнением определенного задания тренера по технике элементов кикбоксинга;
- тренировочные поединки с более старшими или более подготовленными соперниками.

При периодическом проведении совместных тренировок спортсменов разных возрастов дети мотивированы и каждый год прогрессируют. Еще один плюс совместных тренировок – обмен знаниями и опытом.

Старшим ребятам полезно почувствовать себя в роли наставников и педагогов, более внимательно вникнуть при объяснениях и показах в технические нюансы элементов футбола, отработать их с более младшими и слабыми соперниками, а ребята помладше видят пример в лице старших ребят и на протяжении всего времени обучения, тянутся за ними, копируя, противодействуя им в тренировочных играх, прогрессирую более быстро.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики кикбоксинга и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- соревновательная практика.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных кикбоксеров. Подготовка спортсменов осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

4.4 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, непрочно 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.

4.5 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 13-14 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 14-16 лет – 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.

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

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 полпатрона, 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 №20

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 12), 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 №21

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 (Р1), 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 (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: R = ((Р1+Р2+Р3)-200)/10. Качественная оценка работоспособности:

Таблица №22

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 1-2 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 отражаю 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.

4.7 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды 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 1 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.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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 совершенствовать 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 2 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 распределения часов в группах совершенствования спортивного мастерства (Приложение 3 к данной Программе).

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, чтобы 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 состояние 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 №23). При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Таблица №23

Примерный план теоретической подготовки.

№ 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 строении и функциях организма.	Общие сведения о строении организма человека. 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.

4.8 Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка определяется как специально организованный процесс воздействий на спортсмена 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 преодолевание 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 миросозерцание. 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».

4.9. 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%
2) зарядка
3) второй завтрак – 25%
4) дневная тренировка
5) обед – 35%
6) полдник – 5%
7) вечерняя тренировка
8) ужин – 30%

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

Таблица №24

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

Потребление	Количество	Потребление	Количество
Энергии Белков Жиров Углеводов	60,0 ккал/кг 150,0 г –2,2 г/кг 124,0 г – 1,7 г/к г 570,0 г – 8,6 г/кг	PP A E	2,6 мг 2,04 мг 24,0 мг
Витаминов		Минеральных элементов:	
C B_1 B_2 B_3 B_6 B_{12}	160, мг 3,2 мг 3,7мг 15,2мг 5,6 мг 4,0мг	Калий Кальций Магний Натрий Железо Фосфор	4,0 г 1,4 г 0,5 г 8,0 г 32,0 г 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 определенно 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 витаминные 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.

Таблица №25

Планы восстановительных мероприятий.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный

1	Баня	После соревнований в соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	Тренеры 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.

Учебно-тематический план

Таблица №26

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**120**	В течении года	
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**600**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» основаны на специфике вида спорта «кикбоксинг». Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и особенностями специфики вида спорт «кикбоксинг».

ГБУ ДО СШ «Выборжанин» учитывает особенности специфики спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе при составлении годового учебно-тренировочного плана, и реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

Большая часть многолетней спортивной подготовки в кикбоксинге приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 10 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно, пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

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

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

Таблица №27

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

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 ≈ 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.

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 ложна 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 микроциклам, 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. Трём 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 №28

Оценка величины тренировочной нагрузки

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

		30	3900	Малая

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

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований и подбирается самостоятельно тренером.

Тренировочный процесс, осуществляемый во время тренировочных мероприятий, организуется в соответствии с расчетом тренировочных часов, тренировочным планом и распорядком дня. Тренировочный процесс может осуществляться на естественных природных территориях (парк, лесополоса, пляж и т.д.) в форме походов, пробежек, кроссов, тренировочных занятий по ОФП, СФП, тренировочных поединков, с соблюдением всех необходимых требований безопасности при проведении тренировочных занятий.

На всех этапах подготовки составляется годовой план – график распределения нагрузки.

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.

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 (объём 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.

Объём 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) объём 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 каждом периоде, и

этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется индивидуальный план.

5.1 Этап начального обучения (этап начальной подготовки 1-3 года обучения, тренировочный этап 1-5 года обучения).

5.1.1 Содержание технико-тактической подготовки.

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

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

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

Детям 11-12 лет свойственна повышенная импульсивность в поведении; некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость - только в условиях определенного интереса и повышенной увлеченности. При этом динамика нервных процессов, связанная с половым созреванием, выражается в излишней смелости. Снижение выдержки и самообладания.

Содержание двигательной подготовки направлено на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Также важны и упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Необходимо уделять внимание развитию силы мышц ног и рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 13 лет, поэтому следует применять прыжковые упражнения с имитацией ударов. В свою очередь, значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11-12 лет.

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

Начальное обучение включает системы подготовки:

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

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

Тактическая подготовка включает освоение всех стилей ведения боя.

Стратегическая подготовка позволяет проводить предварительный отбор бойцов с достаточно развитыми физическими и психологическими качествами на этапе начальной подготовки.

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

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

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

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

Методика обучения определяет направленный системный подход в преподавательской деятельности тренера.

Техническая подготовка.

1.Боевая стойка.

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

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

Левая полу-фронтальная стойка - левая нога на полступни выдвинута, правая полу-фронтальная стойка - правая нога на полступни выдвинута.

Боец в боевой стойке должен быть максимально расслабленным, раскованным, не чувствовать неудобств. В неблагоприятных ситуациях боевая стойка собранная: руки прижаты, голова опущена, плечи приподняты, «глухая» стойка.

Методика повышения качества изучения боевой стойки.

Устранение технических погрешностей: боец напряжен, скручен, «сжатая» стойка; ступни ног расположены в классической боксерской или фехтовальной стойке; ступни ног не на ширине плеч, повернуты в стороны; кулаки подняты; локти разведены или приподняты; плечи приподняты или сдвинуты; туловище наклонено.

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

Основные направления спортивного совершенствования боевой стойки в развитии объемного видения и предугадывания действий противника, определяемые задачами: сохранение боевой стойки в комплексном маневре, при серийных атаках руками, особенно, при сложных атаках ногами; повышение роли «бокового зрения»; развитие объемного видения; умение контролировать и направлять свои действия; умение контролировать и предугадывать действия противника.

Сохранение боевой стойки: в комплексном маневре (КМ) достигается увеличение в КМ активной защиты и отвлекающих приемов, одновременно совершается КМ; в серийных атаках руками осваивается в прогонах стандартных серий и комбинаций по временным нормативам, одновременно развивается быстрота исполнения технических приемов; в сложных атаках ногами в прыжке совершенствование боевой стойки осуществляется ускоренным

«добиванием» противника в стандартных кикбоксерских сериях и комбинациях - после прыжковой атаки ногами необходимо нанести 4-6 ударов руками в голову до полного приземления, одновременно совершенствуется техника прыжковой атаки ногами и серийные атаки руками.

Действия бойцов в этих заданиях должны быть направлены на выполнение задач по совершенствованию боевой стойки. Приемы для совершенствования боевой стойки многочисленны, для развития определенных элементов подбираются соответствующие упражнения.

2.Передвижение.

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

Передвижение характеризуется по:

- форме: обычный шаг; приставной шаг; прыжковый шаг; скрестный шаг.

- направлению: челночное (а) – вперед или назад; маятниковая (б)- по дуге вправо или влево; забегание (в)- по дуге к противнику (справа или слева).

- назначению: начальное передвижение; подготовительное передвижение; атакующее передвижение.

- по исполнению: обычный шаг – начальное передвижение; атака руками и ногами; приставной шаг - подготовительное передвижение; прыжковый шаг-атака ногами; скрестый шаг - перескок.

Шаг имеет вид: обычный пешеходный; обычный атакующий: сериями, в челноке, в маятнике, забеганием; приставной: в челноке, в маятнике, забеганием; прыжковый; скресный.

Пешеходный шаг в начальном передвижении: толчок опорной ногой переносит тело бойца на шагающую ногу, которая ставится на пятку и затем на ступню, толчковая нога становится свободной и подготовленной для очередного шага, ступни ног - под углом, пальцами наружу.

Атакующий шаг сериями и в челноке - ступни ног параллельны, на ширине плеч, колени слегка подвернуты и полусогнуты: толчок опорной ногой вперед, тело переносится на шагающую ногу; шаг свободной ногой вперед, нога становится на носок, затем – на ступню; толчковая нога становится свободной.

Атакующие обычные шаги короткие и стремительные, параллельное положение ступней и пружинящее сгибание в коленях улучшает уступчивость, опора шагающей ноги «с носка» устраняет прокат на ступне и проскальзывание, содействует манёвренности.

Атакующий шаг (в маятнике и забегании): толчок опорной ногой вперед-в сторону, тело переносится на шагающую ногу; шаг свободной ногой в сторону-вперед «с носка», пальцами к противнику; полуприставной укороченный шаг толчковой ногой.

Приставной шаг применяется в подготовительном передвижении на носках в трех направлениях: челнок - толчок опорной ногой вперед, перенос тела на шагающую ногу; челнок - шаг свободной ногой вперед; челнок - приставной шаг толчковой ногой. маятник и забегание - толчок опорной ногой вперед - в сторону, перенос тела на шагающую ногу; маятник и забегание - шаг свободной ногой в сторону -вперед; маятник и забегание - приставной шаг толчковой ногой.

Прыжковый шаг применяется в атаке ногами: толчок опорной ногой вперед-вверх, перенос тела на шагающую ногу; шаг свободной ногой; прыжок вверх на шагающей ноге; приземление на свободную ногу.

Скрестный шаг применяется в атаке и контратаке, в активной защите и отвлекающем маневре, в сериях и комбинациях: скрестный шаг толчковой ногой, перенос тела на шагающую ногу; прыжок вверх на шагающей ноге; приземление на свободную ногу.

Изучение передвижения раздельное: осваивается передвижение подготовительное, затем – в атаке руками под разноименные и одноименные шаги и в атаке ногами в шаге и в прыжке.

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

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

Атакующее передвижение исполняется обычными, приставными, скрестными и прыжковыми шагами. Передвижение в атаке проводится на ступне, «сноска», для лучшей опоры и жесткости ударов. В атаке применяются скоростные шаги, мощные толчки опорной ногой (мышцами бедра и голени) ускоряют бойца и усиливают удары.

Передвижение используется в тактических целях – смена дистанции, ограничение подвижности противника, выход из затруднительного положения, изменение темпа боя. Передвижение является основной комплексного маневра.

Методика повышения качества изучения передвижения

Устранение технических погрешностей: передвижение боком к противнику; ступни ног не нацелены на противника; ноги приставляются узко или широко; передвижение прыжками на двух ногах одновременно; передвижение забеганием по прямой линии; передвижение в полуприседе, низкой стойке; вдавливающее в пол, «приземляющее» передвижение; большие шаги в атаке сериями.

Совершенствование передвижения на самостоятельном занятии заключатся в освоении всех видов передвижения, устойчивости при стремительном и изменяющемся перемещении.

Основные направления совершенствования передвижения в качественном улучшении подготовительного и увеличении скорости атакующего передвижений, в развитии «чувства дистанции», определяемые задачами:

- подготовительное передвижение: освоение комплексного передвижения челнок – маятник - забегание;
- атакующее передвижение: увеличение скорости передвижения и жесткости ударов;
- развитие «чувства дистанции»: определение бойцом визуально необходимого расстояния для боевых действий.

3.Дистанция. Дистанция определяется задачами бойца и является средством ведения действий с различными противниками. В зоне маневра решаются подготовительные, боевые и тактические задачи. Зона атаки объединяет все дистанции и является основой для ведения боевых действий. На дальней дистанции готовиться большинство тактических задач, с дальней дистанции атака достигает цели в зоне удара. В зоне удара решаются все атакующие действия, зона удара объединяет среднюю ближнюю дистанции.

Средняя дистанция наиболее удобна для проведения самых сложных и разнообразных атак в различных маневрах ведения боя, на средней дистанции атака проводится в укороченном комплексном маневре (УКоМ), применяются все виды ударов. В зоне контакта бойцы соприкасаются и проводят ближний бой в УКоМ в собранной боевой стойке короткими жесткими ударами, возможны захваты и силовая кратковременная борьба. Наиболее травмоопасная зона, требует повышенного внимания и максимальной защищенности. На дальней дистанции в передвижении используется полный комплексный маневр на всей площади ринга, на средней и ближней дистанции в укороченном комплексном маневре для противника создаются ограниченные возможности передвижения.

Изучение дальней дистанции начинается в подготовительном передвижении, бойцов разделяет один шаг и длина руки, зона маневра чередуется с зоной атаки. Средняя дистанция осваивается в подготовительном передвижении на расстоянии вытянутой руки, ближняя

дистанция- обычными или приставными шагами при соприкосновении бойцов. Для лучшего освоения дистанций бойцы подбираются одного роста.

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

Таблица 29

<table>
<tr><td rowspan="2">Укороченный комплексный маневр (УКоМ)</td><td>Ближняя дистанция</td><td>Зона контакта</td><td rowspan="2">Зона удара</td><td rowspan="3">Зона атаки</td><td rowspan="4">Зона маневра</td></tr>
<tr><td colspan="2">Средняя дистанция</td></tr>
<tr><td>Полный комплексный маневр (ПКМ)</td><td colspan="3">Дальняя дистанция</td></tr>
<tr><td colspan="5">Подготовительное передвижение</td></tr>
</table>

Методика повышения качества изучения дистанции боя.

Устранение технических погрешностей: нет четкого разделения дальней, средней и ближней дистанции; укороченный комплексный маневр на дальней дистанции; травмоопасные движения на средней и особенно на ближней дистанциях.

Основные направления совершенствования боевых дистанций в качественном улучшении полного и укороченного комплексного маневра и формировании психологических свойств: чувство дистанции; видение противника.

4. Комплексный маневр.

Комплексный маневр включает все виды передвижений (челночное, маятниковое, забеганием, обычные, приставные, прыжковые и скрестные шаги) и все виды защитных элементов (уклоны, нырки, отскоки, уходы, перескоки, сайд-степы и др.) – этот защитно-атакующий элемент удобен и эффективен в боевых ситуациях, в сочетании с отвлекающими приемами (обманные движения, удары, вызовы, выдергивания и д.р.) создается универсальный защитно-подготовительно-атакующий комплекс. Комплексный маневр позволяет контролировать действия противника, применять разнообразную технику, решать боевые и тактические задачи.

Комплексный маневр составляет: подготовительное передвижение; дистанции; комплексное передвижение; активная защита; отвлекающие приемы; атакующие передвижения; психологические свойства.

Подготовительное передвижение в комплексном маневре мягкое, пластичное, спонтанное, запутывающее противника, подготавливающее атаку в самое неподходящее для противника время и положение. Челночное передвижение и «чувство дистанции» формируют дистанции для атаки и ухода от атак противника; маятниковое передвижение и «видение противника» увеличивают угол обзора и атаки, раскрывают противника, облегчают защиту; передвижение забеганием проводится стремительным шагом и до 180 градусов расширяет угол обзора и атаки, противник оказывается в крайне неудобном положении - боком к атакующему бойцу и лишенным возможности контактировать.

Активная защита значительно улучшает защищенность бойца и атакующие возможности.

Отвлекающие приемы дезориентируют противника ив комплексе с активной защитой и подготовленным передвижением образуют эффектную защищенность бойца и максимальную готовность к атаке и контратаке.

Атакующее передвижение – завершающая и основная фаза комплексного маневра.

Психологические свойства позволяют контролировать и предугадывать Действия противника.

Дистанция определяет вид комплексного маневра.

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

Комплексный маневр подразделяется на два вида маневра:

- полный комплексный маневр (ПКМ) на дальней дистанции;
- укороченный комплексный маневр (УКоМ).

Укороченный комплексный маневр применяется на средней и ближней дистанциях, передвижение короткими, скоростными шагами, активные и пассивные защитные элементы, и отвлекающие приемы используются для проведения различных видов атак.

Полный комплексный маневр осваивается последовательно:

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

В укороченном комплексном меневре шаги короткие и стремительные, включение в УКоМ активной защиты и отвлекающих приемов формирует активную и скрытую атаки.

Совершенствование комплексного маневра проходит поэтапно, в порядке освоения составляющих элементов.

Методика повышения качества изучения комплексного маневра.

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

Развитие физических качеств - повышение быстроты комплексного передвижения.

Основное внимание в освоении комплексного маневра на самостоятельном занятии уделяется совершенствованию подготовительного передвижения и формированию комплексного передвижения.

Основное направление совершенствования комплексного маневра в качественном улучшении подготовительного, комплексного, передвижения, формировании психологических свойств, повышении эффективности активной защиты и отвлекающих приемов, ускорении атакующего передвижения.

Совершенствование комплексного маневра проводится на всех этапах технической подготовки.

5. Атака и защита.

Таблица 30

<table>
<tr><td colspan="2" rowspan="3">защита</td><td colspan="8">удары</td></tr>
<tr><td colspan="2">прямой</td><td colspan="2">снизу</td><td colspan="2">наотмашь</td><td colspan="2">боковой</td></tr>
<tr><td>рука</td><td>нога</td><td>рука</td><td>нога</td><td>рука</td><td>нога</td><td>рука</td><td>нога</td></tr>
<tr><td rowspan="6">активная</td><td>голова</td><td colspan="4">уклоны</td><td colspan="4">нырки</td></tr>
<tr><td>туловище</td><td colspan="8">комплексный маневр</td></tr>
<tr><td rowspan="4">бедро</td><td colspan="8">лоу кик</td></tr>
<tr><td colspan="4">боковой</td><td colspan="4">наотмашь</td></tr>
<tr><td colspan="8">отскок</td></tr>
<tr><td colspan="8">комплексный маневр</td></tr>
<tr><td rowspan="6">пассивная</td><td rowspan="2">голова</td><td colspan="8">перчатки</td></tr>
<tr><td colspan="8">плечи</td></tr>
<tr><td>туловище</td><td colspan="8">локти</td></tr>
<tr><td rowspan="4">бедро</td><td colspan="8">лоу кик</td></tr>
<tr><td colspan="4">боковой</td><td colspan="4">наотмашь</td></tr>
<tr><td colspan="8">смягчение</td></tr>
<tr><td colspan="8">проскальзывание</td></tr>
</table>

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

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

Удары руками в голову и туловище: прямой; боковой; снизу; наотмашь.

Удары ногами в голову и туловище: прямой; боковой; снизу; наотмашь.

Удары ногами в бедро (лоу-кик): боковой; наотмашь.

Удары руками и ногами наносятся в переднюю, лицевую, часть головы, переднюю часть шеи и туловища до талии, запрещены удары в задне-затылочную часть головы, ниже линии ребер и в спину. Наиболее эффективны удары в уязвимые места противника: нижняя челюсть; шея; подгрудинная, «подвздошная», область – «солнечное сплетение»; печень - правая нижняя часть туловища; сердце - средняя часть туловища.

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

- под разноименный шаг: с шагом левой ногой - удар правой рукой или ногой; с шагом правой ногой - удар левой рукой и ногой;

- под одноименный шаг: с шагом левой ногой - удар левой рукой или ногой; с шагом правой ногой - удар правой рукой или ногой.

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

Пассивная защита подразделяется на 3 вида: прием ударов жесткий; прием ударов со смягчением; прием ударов с проскальзыванием.

Защита пассивная от ударов руками и ногами: голова - перчатки, плечи; туловище - локти; бедро - прием сосмягчением, прием с проскальзыванием.

Защита активная от ударов руками и ногами: голова - уклоны, нырки, - комплексный маневр; туловище - комплексный маневр; бедро - отскок, комплексный маневр.

Наибольшее внимание уделяется защите уязвимых мест.

6. Прямой удар.

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

Подготовительная: толчок опорной ногой вперед, движение тела на шагающую ногу; вращение таза и скручивание туловища;

Ударная: вращение туловища; выпрямление руки и направленное движение кулака в цель;

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

Заключительная - возвращение в боевую стойку.

Освоение прямого удара рукой в голову на самостоятельном занятии проводится у зеркала и основное внимание уделяется цельности и плавности всех ударных звеньев тела при вертикальном расположении туловища.

Все удары рукой туловище наносятся аналогично удару рукой в голову с одновременным приседанием, выпадом, на шагающую ногу. Туловище - вертикально, удар направляется в туловище по горизонтали, положение кулака - в соответствии с видом удара.

Освоение удара рукой в туловище на самостоятельном занятии эффективно у зеркала с обозначенной на зеркале точкой на уровне туловища бойца. При ударе в туловище (точку на зеркале) кулак и подбородок должно находиться на уровне точки, другая рука защищает голову, туловище - вертикально.

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

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

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

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

- заключительная - приземление в боевую стойку.

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

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

- ударная - прыжок вверх на шагающей ноге, движение бедра шагающей ноги вверх, подгибание голени; -направленное движение голени вверх, в цель; Удар наносится подошвой стопы или пяткой, все ударные звенья фиксируются.

- заключительная - приземление в боевую стойку.

Освоение прямого удара ногой на самостоятельном занятии в закреплении цельного плавного движения ударных звеньев тела и кратковременна фиксация в момент удара.

7.Защита от прямого удара в голову.

Пассивная защита (подставками):

Левая полу-фронтальная стойка: левое плечо, ближайшее к удару; правая перчатка (открытая), ближайшая к голове;

Правая полу-фронтальная стойка: правое плечо, ближайшее к удару; левая перчатка (открытая), ближайшая к голове;

Фронтальная стойка: любое плечо и любая перчатка.

Активная защита:

Уклон в любой стойке:

- с левым шагом: тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается влево; перчатки и правое плечо защищают голову, удар проходит справа от головы; противник просматривается между правым плечом и правой перчаткой;

- с правым шагом: тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается вправо; перчатки и левое плечо защищают голову, удар проходит слева от головы; противник просматривается между левым плечом и левой перчаткой.

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

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

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

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

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

Отскок – универсальный защитный элемент от всех ударов, выполняется толчок средне-стоящей ноги с полушагом назад задне-стоящей ногой, тело переносится на шагающую ногу, удар не доходит до цели.

8.Защиа от всех ударов в туловище.

Пассивная защита (подставки) – локтями.

Активная защита аналогична активной защите от ударов в голову.

9.Боковой удар.

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

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

- ударная - вращение туловища; - разгибание руки (неполное), поднимание локтя и направленное движение кулака в цель. Удар наносится передней частью кулака. В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему. При ударе опорная нога для устойчивости ставится на всю ступню и слегка сгибается, вторая нога – на носке и поддерживается равновесие. Во время удара другая рука защищает голову и туловище.

- заключительная - возвращение в боевую стойку.

Освоение бокового удара в голову на самостоятельном занятии проводиться у зеркала и основное внимание уделяется цельности и плавности движений всех ударных звеньев тела и правильному положению локтя ударной руки на уровне цели.

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

1 вариант:

- подготовительная - толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу; - движение бедра толчковой ногой вверх и подгибание голени;

- ударная - прыжок вверх на шагающей ноге; - вращение таза, скручивание туловища и направленное движение голени в цель. Удар наносится верхней стороной стопы. В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему.

- заключительная - приземление в боевую стойку. При ударе шагающая нога скручивается, стопа направлена на противника, руки в боевой стойке, туловище и скручено.

2 вариант (укороченный) наносится также в 3 фазы:

- подготовительная - толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу; - движение бедра толчковой ноги вверх и подгибание голени;

- ударная - прыжок вверх на шагающей ноге; - вращение туловища и направленное движение голени в цель; Удар наносится внутренней стороной стопы. В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему.

- заключительная - приземление в боевую стойку. При ударе стопа толчковой ноги направлена на противника, руки в боевой стойке, туловище прямое.

Боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом наносится в 3 фазы:

1 вариант:

- подготовительная - толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу; - прыжок вверх на шагающей ноге, движение бедра этой же ноги вверх, подгибание голени;

- ударная - вращение таза, скручивание туловища, наплавленное движение голени в цель; Удар наносится верхней стороной стопы.

- заключительная - приземление в боевую стойку.

2 вариант:

- подготовительная - толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу; - прыжок вверх на шагающей ноге, движение бедра этой же ноги вверх, подгибание голени;

- ударная - вращение туловища, направленное движение голени в цель; Удар наноситься внутренней стороной стопы.

- заключительная - приземление в боевую стойку.

Освоение бокового удара ногой на самостоятельном занятии в закреплении цельного плавного движения и кратковременной фиксации ударных звеньев тела, сохранение прямого скрученного туловища и нацеленности стопы.

9.Защита от бокового удара в голову.

Пассивная защита (подставки):

В любой стойке:

- наружная сторона левой перчатки - от правого бокового удара противника;

- наружная сторона правой перчатки - от левого бокового удара противника.

Активная защита.

Нырок в любой стойке:

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

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

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

Пассивная защита: смягчение - сопутствующее движение тела, смягчение лоу-кика; проскальзывание - сопутствующее движение тела с вращением, смягчение и уход от лоу-кика.

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

11.Удар снизу.

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

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

- ударная - вращение туловища; - разгибание руки (неполное), вращение кулака наружу и направленное его движение в цель; Удар наносится передней частью кулака (ладонь - вверх). В момент удара все ударные звенья фиксируется, образуя единую жесткую систему. При ударе опорная нога для устойчивости ставится на всю ступню и слегка сгибается, вторая нога – на носке и поддерживает равновесие. Во время удара другая рука защищает голову и туловище.

- заключительная - возвращение в боевую стойку.

Освоение удара снизу в голову на самостоятельном занятии проводится у зеркала и основное внимание уделяется цельности и плавности движений всех ударных звеньев тела и правильному движению кулака ударной руки.

Удар снизу ногой в голову и туловища рассматривается при изучении перескоков и серий кикбоксинга.

12. Защита от удара снизу в голову.

Пассивная защита (подставка) аналогична защите от прямого удара.

Активная защита включает элементы активной защиты от прямого удара.

13.Удар наотмашь.

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

Удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом носится в 3 фазы:

- подготовительная - толчок опорной ногой вперед – вверх, движение тела на шагающую ногу; -движение бедра толчковой ноги внутрь и вверх, подгибание голени;

- ударная - прыжок вверх на шагающей ноге; - направленное движение бедра и голени в цель; Удар наносится наружной стороной стопы. В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему.

- заключительная - приземление в боевую стойку.

Удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом наноситься в 3 фазы:

- подготовительная - толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу; - прыжок вверх на шагающей ноге, движение бедра этой ноги внутрь и верх, подгибание голени;

- ударная - движение бедра шагающей ноги наотмашь, направленное движение бедра и голени в ель; Удар наносится наружной стороной стопы.

- заключительная - приземление в боевую стойку.

Освоение удара наотмашь ногой на самостоятельном занятии в закреплении цельного, плавного, кругового движения ударных звеньев тела и кратковременной фиксации в момент удара.

14.Защита от удара наотмашь.

Пассивная защита (подставки) аналогична защите от бокового удара.

Активная защита включает элементы активной защиты от бокового удара.

15.Перескок.

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

1 вид в повороте – защита, атака, контратака

Перескок вправо: скрестный шаг левой ногой; прыжок на правой ноге вперед-вверх с поворотом влево на противника;

Перескок влево: скрестный шаг правой ногой; прыжок на правой ноге вперед-вверх с поворотом вправо, на противника.

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

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

Перескок влево: скрестный шаг правой ногой с вращением влево, спиной к противнику; прыжок на правой ноге назад – вперед с вращением влево, «вертушка» влево.

Совершенствование перескоков на самостоятельном занятии наиболее эффективно перед зеркалом, внимание уделяется легкости выпрыгивания, плавности и цельности движений при вращении тела.

16.Удары в перескоке.

Удары ногами в голову и туловище.

1 вид перескока – в повороте.

Удары прямой, боковой и наотмашь в повороте свободной ногой наносятся в 3 фазы:

- подготовительная - скрестный шаг;
- ударная - прыжок на шагающей ноге вперед-вверх с поворотом, удары прямой, боковой и наотмашь свободной ногой; Толчок шагающей ногой и движение тела - в направлении удара.
- заключительная - приземление в боевую стойку.

Удары прямой, боковой и наотмашь в повороте шагающей ногой наносятся в 3 фазы:

- подготовительная - скрестный шаг;
- ударная - прыжок на шагающей ноге вперед – вверх с поворотом, удары прямой, боковой и наотмашь шагающей ногой; Толчок шагающей ногой и движение тела – в направлении удара.
- заключительная - приземление в боевую стойку.

2 вид перескока - в «вертушке».

Удар снизу в «вертушке» исполняется в двух вариантах:

1 вариант

Удар снизу наносится в три фазы:

- подготовительная - скрестный шаг с вращением;
- ударная - прыжок на шагающей ноге назад - вверх, удар снизу наносится пяткой поднятой назад свободной ногой;
- заключительная - приземление с вращением в боевую.

2 вариант

Удар снизу наносится в три фазы:

- подготовительная - скрестный шаг с вращением;
- ударная - прыжок на шагающей ноге назад-вверх, удар снизу наносится пяткой поднятой назад шагающей ноги;
- заключительная - приземление с вращением в боевую стойку.

Удар наотмашь в «вертушке» наносится в три фазы:

подготовительная

-скрестный шаг с вращением;

ударная

-прыжок на шагающей ноге назад-вверх с вращением, удар наотмашь

наноситься свободнойногой;

заключительная

-приземление, с вращением, в боевую стойку.

Удар рукой наотмашь в голову исполняется в «вертушке» и наноситься в 3 фазы:

- подготовительная - скрестный шаг с вращением;

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

- заключительная - возвращение, с вращением, в боевую стойку.

17.Подсечка.

Подсечка - атакующий и активный защитный элемент, исполняется на средней и ближней дистанциях, цель подсечки -уронить противника или вывести из равновесия. Подсечку необходимо проводить неожиданно для противника быстрым, точным и сильным ударом. Атака проводиться «стопа в стопу» и подразделяется:

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

- задняя подсечка, стопа противника подсекается вперед.

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

- подсечка стопы противника свободной ногой;

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

- приземлением на свободную ногу.

Атака проводится единым движением без опоры на подсекающую ногу. Совершенствование подсечки на самостоятельном занятии проводится с медицин-болом и на большом, до пола, боксерском мешке, внимание уделяется исключению замаха при подсечке, легкости выпрыгивания и цельности движения.

18.Методика повышения качества изучения удара рукой в голову.

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

19. Методика повышения качества изучения удара рукой в туловище.

Устранение технической погрешности: туловище при ударе наклоняется веред или в сторону; боец не приседает, удар наносится сверху вниз; приседание без шага, на обе ноги сразу; низкое приседание в ударе; большой шаг при ударе.

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

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

Основные направления совершенствование удара заключаются в точности и скорости нанесения удара, развитии силы удара и определяются задачи: развитие скоростно-силовых качеств всех ударных звеньев; освоение и закрепление техники удара руками и ногами; совершенствование техники удара при повышении скоростно-силовых качеств бойца.

Совершенствование техники удара проводиться у зеркала, основное внимание уделяется цельности и плавности движений ударных звеньев тела, с партнером и на лапах уточняются детали техники удара.

21.Методика повышения качества изучения защиты.

Устранение технических погрешностей:

Пассивная защита: подставка под прямой удар перчатки дальней руки; подставка под прямой удар плеча, дальнего от противника; подставка под боковые удары одноименной

рукой; подставка под удар обеих перчаток; плотное прижимание перчаток к голове; плотное прижимание локтей, выставление вперед или широкое разведение.

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

Освоение активной защиты на самостоятельном занятии проводиться у зеркала с обозначенной точкой на уровне подбородка:

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

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

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

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

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

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

Основные направления совершенствования защиты в надежности защитных действий, качественном их исполнении и определяются задачами:

Пассивная защита: ослабление принимаемых ударов; проскальзывание принимаемых ударов.

Активная защита: разнообразие защитных средств; развитие физических качеств; пластичность движений; легкость передвижения.

Формирование психологических качеств: чувство дистанции; объемное видение; видение противника; предугадывание действий противника.

Разнообразие защитных средств определяет освоение всех защитных элементов и действий и умение применять их в любой стойке и на любой дистанции, умение ориентироваться и применять адекватные действия в сложных ситуациях боя.

22. Акцентированый удар.

Акцентированный удар концентрирует максимальные усилия бойца и является средством физического (нокдаун, нокаут) и психологического (деморализующего) воздействия на противника. Акцент выражается мгновенным напряжением мышц, «мышечный взрыв» в конце удара, создается жесткая костно-мышечная система.

Акцентированный удар определяется величинами: сила действующих мышц тела бойца, техника выполнения удара, эмоциональный настрой.

Сила действующих мышц обусловлена физической, физиологической и психологической подготовки бойца. Техника акцентированного удара определяет цельное, оптимальное и наиболее эффективное его выполнение. Эмоциональный настрой формирует психологические качества и способствует развитию максимальных усилий при нанесении удара.

Кинетической энергией, или живой силой системы, называется сумма живых сил всех материальных точек этой системы.

Акцентированный удар или серия ударов подготавливаются отвлекающими приемами, активной защитой и комплексным маневром и наносятся в уязвимые места противника с любой дистанции.

Таблица 31

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

Изучение техники акцентированного удара рукой в голову поэтапно:

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

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

2 этап - освоение техники удара без акцента - исполнение движения 1 фазы и продолжение выполнение 2 фазы, остановка в конце удара без акцента. Закрепление перед зеркалом боком к отражению, выполнение медленное, плавное, затем - на лапах с тренером и на боксерских снарядах, без передвижения.

3 этап - выполнение акцентированного удара в передвижении с остановкой в конце удара; - замедленное выполнение удара с акцентом без передвижения; - замедленное выполнение дара с акцентом в передвижении; - закрепление удара перед зеркалом, на лапах и снарядах.

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

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

6 этап - повышение уровня скоростно-силовых движений и дальнейшее совершенствование техники акцентированного удара. Устойчивое, стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Техника акцентированного удара рукой в туловище аналогична, в удар добавляется сила тяжести бойца. Совершенствование акцентированного удара на самостоятельном занятии в повышении стабильности выполнения удара на всех этапах подготовки бойца.

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

Таблица 32

1 фаза - подготовительная		2 фаза - ударная	
сила мышц голени и бедра (разгибатели)	сила мышц бедра (сгибатели)	сила мышц голени и бедра (разгибатели - прыжок), голени (разгибатели - удар)	акцент
толчок ноги	движение бедра	движение голени	
движение тела			

Изучение техники акцентированного прямого удара в прыжке ногой поэтапно

1 этап - освоение 1 фазы удара - толчок опорной ногой вперед-вверх - движение бедра толчковой ноги вверх, подгибание голени. Выполнение плавное, замедленное.

2 этап - ускоренное выполнение 1 фазы удара - сильный толчок опорной ногой вперед-вверх, быстрое движение бедра толчковой ноги вверх с подгибанием голени;

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

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

4 этап - замедленное выполнение удара без акцента, совершенствование техники удара в передвижении; - толчок опорной ногой вперед – вверх, движение бедра вверх, подгибание голени; - прыжок на шагающей ноге вверх, разгибание бедра иголени.

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

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

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

Совершенствование акцентированного удара на самостоятельном занятии в цельности движений на 1 этапе выполнения толчка шагающее ноги с движением бедра ударной ноги вверх, сохранении плавности и слитности движений при выполнении всех элементов удара.

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

Таблица 33

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

Изучение техник акцентированного прямого удара в прыжке ногой поэтапно

1 этап - выполнение 2 фазы удара с места без акцента - выпрыгивание с максимальным движением бедра прыжковой ноги вверх, подгибание голени; - выпрыгивание и нанесение прямого удара прыжковой ногой. Движение голени вверх, без направленности.

2 этап - нанесение удара без акцента в передвижении - толчок опорной ногой вперед-вверх, прыжок на шагающей ноге вверх с движением бедра шагающей ноги вверх и подгибанием олени; - толчок опорной ногой вперѐд- вверх, прыжок на шагающей ноге вверх с ударом в прыжке в голову. Толчок опорной ногой сильный, шаг короткий, выпрыгивание - высокое, удар направляется вверх-вперед.

3 этап - несение удара с акцентом в передвижении - повышение быстроты нанесения удара без акцента; - нанесение удара с акцентом. Согласование подготовительной и ударной фаз удара.

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

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

Совершенствование акцентированного прямого удара на самостоятельном занятии в согласованности элементов удара и стабильности выполнения акцентированного удара.

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

Таблица 34

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

Изучение техники бокового акцентированного удара в прыжке ногой поэтапно

1 вариант бокового удара.

1 этап - освоение 1 фазы удара - толчок опорной ногойвперед-вверх; - движение бедра толчковой ноги вверх, подгибание голени (замедленное выполнение с коротким шагом); - сильный толчок опорной ногой вперед –вверх, быстрое движение бедра толчковой ноги вверх с подгибанием голени (ускоренное движение тела и отрыв от пола шагающей ноги усилием движения бедра вверх).

2 этап - нанесение удара без акцента в передвижении - выполнение 1 фазы удара с прыжком на шагающей ноге вверх без удара, совмещение в прыжке усилия бедра и толчка шагающей ноги; - замедленное выполнение удара без акцента, закрепление техники удара Вращение таза и скручивание туловища - без прогибания.

3 этап - нанесение удара с акцентом в передвижении - ускоренное нанесение удара без акцента; - нанесение удара с акцентом. Согласованное движение всех элементов удара.

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

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

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

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

Таблица 35

1 фаза - подготовительная		2 фаза - ударная		акцент
сила мышц голени и бедра (разгибатели)	сила мышц голени и бедра (разгибатели - прыжок), бедра (сгибатели)	сила мышц спины и брюшного пресса	силы мышц голени и бедра (разгибатели - удар)	
толчок ноги	движение бедра	вращение таза	движение голени	
шаг		прыжок		
движение тела				

Изучение техники бокового акцентированного удара в прыжке ногой поэтапно

1 вариант бокового удара

1 этап - выполнение 2 фазы без удара - выпрыгивание с места с максимальным движением бедра прыжковой ноги вверх и подгибанием голени; - выпрыгивание с максимальным движением бедра прыжковой ноги вверх, подгибанием голени и вращением таза. Согласование выпрыгивания и движения бедра – с вращением таза. Исполнение элементов слитное, плавное.

2 этап - нанесение удара без акцента в передвижении - толчок опорной ногой вперед-вверх; - прыжок на шагающей ноге вверх с движением бедра шагающей ноги вверх и подгибанием олени; вращением таза и разгибанием голени. Толчок сильный, шаг широкий, выпрыгивание высокое, удар быстрый. При скручивании туловища исключается прогибание, стопа свободной ноги в направлении атаки.

3 этап - ускоренное нанесение удара в передвижении с акцентом - повышение быстроты нанесения удара без акцента (согласование подготовительной и ударной фаз); - нанесение удара с акцентом.

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

Стабильное выполнение элементов акцентированного бокового удара на самостоятельном занятии в согласовании толчка опорной ноги с прыжком на шагающей ноге и движение бедра шагающей ноги вверх с вращением таза и нанесением удара. Толчок сильный, прыжок высокий, скручивание туловище без прогибания, вращение таза быстрое. Удар – резкий, все движения слитные.

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

Таблица 36

<table>
<tr><td colspan="2">1 фаза - подготовительная</td><td colspan="2">2 фаза - ударная</td><td rowspan="5">акцент</td></tr>
<tr><td>сила мышц голени и бедра (разгибатели)</td><td>сила мышц бедра (заведение)</td><td>сила мышц голени и бедра (разгибатели - прыжок)</td><td>силы мышц бедра (отведение - удар), голени (разгибатель - удар)</td></tr>
<tr><td>толчок ноги</td><td>движение бедра внутрь</td><td>движение бедра вверх</td><td>движение бедра наружу, движение голени - удар</td></tr>
<tr><td colspan="2">шаг</td><td colspan="2">прыжок</td></tr>
<tr><td colspan="4">движение тела</td></tr>
</table>

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

1 этап - освоение 1 фазы удара с круговым движением бедра. - толчок опорной ногой вперед - вверх и движение бедра этой ноги внутри, подгибание голени; - толчок опорной ногой вперед - вверх с круговым движением бедра этой ноги внутрь - вверх-наружу. Опора на шагающую ногу, движение бедра слитное, замедленное.

2 этап - выполнение 1 фазы с выпрыгиванием на шагающей ноге безудара. - сильный толчок опорной ногой вперед-вверх, ускоренное круговое движение бедра толчковой ноги и отрыв от пола шагающей ноги усилием движения бедра вверх; - выполнение 1 фазы с прыжком на шагающей ноге вверх без дара, совмещение прыжке усилия бедра и толчка шагающей ноги (толчок опорной ногой сильный, шаг короткий, движение бедра ускоренное, выпрыгивание высокое); - закрепление подготовительной фазы удара.

3 этап - нанесение удара в передвижении без акцента - слитное, цельное выполнение элементов удара; - повышение быстроты нанесения удара.

4 этап - нанесение удара в передвижении с акцентом - замедленное нанесение удара с акцентом (согласование подготовительной и ударной фаз); - ускоренное нанесение удара с акцентом.

5 этап - достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

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

Совершенствование акцентированного удара на самостоятельном занятии в закреплении подготовительной фазы удара наотмашь, согласованности и стабильности выполнения всех элементов акцентированного удара.

28.Акцентированный удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом.

Таблица 37

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

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

1 этап - выполнение прыжковой части подготовительной фазы - выпрыгивание с движением бедра прыжковой ноги внутрь - вверх, подгибание голени.

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

2 этап - нанесение удара без акцента в передвижении - выпрыгивание с круговым движением бедра прыжковой ноги внутрь-верх-наружу, подгибание голени; - толчок опорной ногой вперед-вверх; - прыжок на шагающей ноге вверх с круговым движением бедра этой ноги и разгибанием голени. Повышение быстроты нанесения удара в передвижении.

3 этап - нанесение удара в передвижении с акцентом - замедленное нанесение удара с акцентом (согласование подготовительной и ударной фаз); - ускоренное нанесение удара сакцентом.

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

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

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

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

Таблица 38

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

Изучение техники удара поэтапно

1 вариант.

1 этап - выполнение первой, подготовительной, фазы удара - скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге вверх. Ускоренное выполнение.

2 этап - выполнение второй, ударной фазы удара - прыжок на опорной ноге назад – вверх, движение бедра свободной ноги назад, голени - вверх.

3 этап - нанесение удара с акцентом - скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад-вверх; движение бедра свободной ноги назад, голени – вверх (согласование фаз удара); - нанесение удара с акцентом. Ускоренное нанесение удара.

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

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

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

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

Таблица 39

<table>
<tr><td colspan="4">1 фаза - подготовительная</td><td colspan="2">2 фаза - ударная</td></tr>
<tr><td>сила мышц голени и бедра (разгибатели)</td><td>сила мышц спины и брюшного пресса</td><td>сила мышц бедра (заведение)</td><td>сила мышц голени и бедра (разгибатели – прыжок), бедра (сгибатели)</td><td>сила мышц бедра (отведение), голени (разгибатель)</td><td rowspan="3">акцент</td></tr>
<tr><td>толчок ноги</td><td>вращение туловища</td><td>движение бедра внутрь</td><td>движение бедра вверх</td><td>бедро наотмашь, голень вверх</td></tr>
<tr><td colspan="2">скрестный шаг</td><td colspan="3">прыжок</td></tr>
<tr><td colspan="5">движение тела</td><td></td></tr>
</table>

Изучение техники удара поэтапно

1 этап - выполнение первой, подготовительной фазы - скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад- вверх с вращением. Ускоренное выполнение.

2 этап - выполнение первой, подготовительной фазы - скрстный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад-вверх с вращение; - движение бедра свободной ноги внутрь - вверх, подгибание голени. Движение бедра - ускоренное.

3 этап - нанесение удара в «вертушке» сакцентом - скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад – вверх с вращением; - круговое движение бедра свободной ноги, разгибание голени (согласование фаз удара); - нанесение удара с акцентом. Ускоренное нанесение удара.

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

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

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

Контратака.

Контратака - эффективнейшее средство ведения боя, контратака используется в трех варианта: встречная - во время атаки противника, опережающая - предугадывающая и разрушающая атака противника, ответная - после атаки противника.

Встречная контратака.

Атака противника прямыми ударами руками в голову. Встречные удары руками в голову. Под разноименный шаг - с уклоном из любой стойки.

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

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

Атакующий удар проходят слева. Атака правой рукой: - с левым шагом любой встречный удар правой рукой; прямой удар - кросс; боковой удар - кросс; удар снизу - под руку противника.

Атакующий удар проходит справа. Атака левой рукой: - с правым шагом любой встречный прямой удар - через руку противника; боковой удар - через руку противника; удар снизу - под руку противника.

Атакующий удар проходит слева. Под одноименный шаг - с сайд - степом из любой стойки.

Атака любой рукой: - с левым шагом любой встречный удар левой рукой. Атакующий удар проходит справа; - с правым шагом любой встречный удар правой рукой.

Атакующий удар проходит слева. Встречные удары руками в туловище. Любая атака с любым шагом любой встречный удар любой рукой. Атакующий удар проходит надголовной.

Атака противника боковыми ударами руками в голову.

Встречные удары руками в голову. Под одноименный шаг - с сайд - степом из любой стойки. Атака левой рукой с левым шагом любой встречный удар левой рукой.

Атакующий удар блокируется правой рукой. Атака правой рукой с правым шагом любой встречный удар правой рукой. Атакующий удар блокируется левой рукой.

Атака противника ударами снизу руками в голову. Встречные удары руками в голову. Любая атака с любым шагом удары прямые и боковые любой рукой.

Атакующий удар проходит сбоку. Атака противника любыми ударами руками в туловище. Встречные удары руками в голову. Любая атака с сайд-степом любые удары одноименной рукой в голову Атакующий удар проходит сбоку.

Методика повышения качества изучения встречной контратаки.

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

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

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

Опережающая контратака.

Опережающая контратака включает все элементы встречной контратаки и характеризуется более высоким уровнем двигательных реакций, психологической подготовки и эмоционального настроя.

Латентный (скрытый) период реакции определяется скоростью протекания нервных процессов ЦНС, при невысоком уровне скоростно-силовых движений и технической подготовки процесс обработки информации ЦНС (анализ) и принятия решения (синтез) затягивается, боец теряется в данной ситуации, не может принять нужное решение, контратака запаздывает.

Опережающая контратака определяется качествами: высокая мобильность ЦНС; высочайший эмоциональный настрой; высокий уровень скоростно-силовых движений; высокий технический уровень.

Опережающая контратака изучается после освоения встречной контратаки в

следующей последовательности.

Атака партнера в замедленном движении (оба партнера в защитном снаряжении). Боец совершенствует технику встречных ударов и решает задачи: правильное выполнение встречных ударов и защитных элементов; формирование «объемного видения»; визуальное определение начала атаки; увеличение быстроты встречной контратаки.

Атака партнера в замедленном движении.

Боец увеличивает быстроту встречной контратаки и решает задачи: стабилизация встречной контратаки; улучшение двигательной реакции; формирование «видения противника».

Атака партнера в замедленном движении.

Боец проводит опережающую контратаку и решает задачи: повышение уровня двигательных реакций; формирование «видения противника» и предугадывание его действий; повышение эмоционального настроя.

Атака партнера с увеличением быстроты движения.

Боец проводит опережающую контратаку с максимальной быстротой и решает задачи: формирование «видения противника» и предугадывание его действий; повышение эмоционального настроя; достижение предельной скорости двигательной реакции.

Боец определяет быстроту атаки, вид опережающей контратаки и продолжительность упражнения.

Методика повышения качества изучения опережающей контратаки.

Устранение технических погрешностей: низкая техника встречных ударов; замедленная и однообразная контратака; несоответствие дистанции и атакующего шаг; несоответствие задания и действий партнера.

Повышение эмоционального настроя.

Совершенствование опережающей контратаки на самостоятельном занятии в повышении уровня техники встречных ударов и развитии скоростно-силовых движений.

Основные направления совершенствования опережающей контратаки в повышении уровня формирования психологических свойств и эмоционального настроя, развитии скоростно-силовых движений.

Ответная контратака.

Изучение ответной контратаки начинается после закрепления и стабилизации навыков опережающей контратаки для исключения доминирующего влияния элементов активной защиты ответной контратаки.

Ответная контратака проводится после защитного движения и выполняется в двух вариантах: от пассивной защиты - атака от защиты; от активной защиты - атака ответная.

В пассивной защите удары противника принимаются определенными частями тела и выполняются в трех вариантах: прием ударов жесткий; прием ударов со смягчением; прием ударов с проскальзыванием.

Жесткий прием ударов противника, особенно акцентированных и серийных, затрудняет выполнение ответной контратаки, приемы ударов со смягчением и проскальзыванием увеличивают возможности ответной контратаки. Наиболее эффективна ответная контратака, боец имеет начальное движение.

Изучение ответной контратаки проводится в следующей последовательности.

Жесткий прием даров (оба партнера в защитном снаряжении), ответная контратака.

Формируются: уверенный прием ударов, уверенность бойца в надежности пассивной защиты; психологическая устойчивость к сильным ударам противника; боковое и объемное зрение.

Прием ударов со смягчением и проскальзыванием, ответная контратака.

Формируются: высокий уровень двигательных реакций; психологические свойства.

Активная защита ответная контратака.

Формируются: уверенность в надежности активной защиты; высокий уровень психологических свойств; эмоциональный настрой.

Боец определяет быстроту и жесткость атаки, вид ответной контратаки и продолжительность упражнения.

Методика повышения качества изучения ответной контратаки.

Устранение технических погрешностей: низкий уровень элементов пассивной и активной защиты; замедленная контратака; несоответствие дистанции и атакующего шага; несоответствие задания и действий партнёра.

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

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

Отвлекающие приемы.

Таблица 40

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

Отвлекающие приемы маскируют начало атаки, создают ложные возможности для атаки противника, держат противника в напряжении и вынуждают совершать ошибки. Отвлекающие приемы угрозами создают психологическое давление на противника, раздражают и утомляют его. Для усилия воздействия на противника и создания наилучших благоприятных моментов для атаки, отвлекающие приемы проводятся на средней дистанции и немедленно завершаются атакой или контратакой точными жесткими ударами.

Отвлекающие приемы выражаются действиями: обманные, ложные движения; отвлекающие действия.

Обманные движения подготавливают атаку: ложные удары и атака - маскируют атакующие удары; ложный маневр - скрывает начало атаки; обманные движения - маскируют атаку бойца, вызывают атаку противника.

Отвлекающие действия озадачивают противника, явная подготовка акцентированного удара настораживает противника. Ложное раскрытие (опускание рук и др.) - мобилизует противника, вызывает атаку, «выдергивает». Ложное состояние бойца, демонстрация усталости растерянности и прочее, вызывает атаку противника. Демонстрация крайней усталости и неожиданные взрывные, мощные атаки - озадачивают противника и подавляют его психику. Резкая смена тактики боя, необычные действия - отвлекают противника. Изучение отвлекающих приемов проводится у зеркала с ложных ударов и обманных движений.

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

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

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

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

Отвлекающие приемы эффективны при их наглядной достоверности, определяются артистизмом, подражаемостью бойца и совершенствуются у зеркала.

Совершенствование ложных ударов, обманных движений и отвлекающих действий проводится с партнером в защитном снаряжении, боец определяет задание и продолжительность упражнения, обоюдное обсуждение задания и уровня выполнения

упражнения.

Методика повышения качества изучения отвлекающих приемов.

Устранение технических погрешностей: показ атакующим ударом; невыразительный показ; показ без атакующего удара; показ без мобилизации (готовности) защиты; показ без мобилизации контратаки; показ на дальней дистанции.

Совершенствование отвлекающих приемов на самостоятельном занятии в повышении достоверности и выразительности показа, освоении всего разнообразия отвлекающих приемов.

Основное направление совершенствования отвлекающих приемов в формировании условно-рефлекторных реакций на основе отвлекающих приемов в формировании условно-рефлекторных реакций на основе отвлекающих приемов и в согласовании с атакующим передвижением.

Серии и комбинации.

Кикбоксерские серии включают 13 серий, в любой стойке серия начинается с любого шага, рассматриваются серии с левым шагом.

Атака руками, добывание, проводится вслед за прыжковым ударом ногой, до приземления наносится несколько ударов, затем атака продолжается серией ударов руками в забегании.

1 серия: скрестный шаг левой ногой, прыжок на левой ноге с поворотом:

- прямой (боковой, наотмашь) удар в прыжке правой ногой в голову, добивание;
- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Первый перескок, добивание, задняя подсечка, добивание».

2 серия: скрестный шаг левой ногой с вращением, прыжок на левой ноге назад -вверх; удар снизу в прыжке правой ногой (пяткой) в туловище:

- боковой удар в прыжке с вращением левой ногой в голову, добивание;
- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Второй перескок, добивание, задняя подсечка, добивание».

3 серия: скрестный шаг левой ногой с вращением, прыжок на левой ноге назад - вверх свращением; удар наотмашь в прыжке с вращением правой ногой в голову:

- боковой удар в прыжке с вращением левой ногой в голову, добивание;
- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Третий перескок, добивание, задняя подсечка, добивание».

4 серия: - передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание;

- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Передняя подсечка, добивание, задняя подсечка, добивание».

5 серия: шаг левой ногой, прямой удар в прыжке правой ногой в голову:

- скрестный шаг правой ногой с вращением, удар снизу в прыжке левой ногой (пяткой) в туловище;
- боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Прямой ногой в голову, второй перескок, добивание».

6 серия: шаг левой ногой, прямой удар правой рукой в голову:

- скрестный шаг правой ногой с вращением, удар снизу в прыжке левой ногой (пяткой) в туловище;

боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Прямой рукой в голову, второй перескок, добивание».

7 серия: двойной удар в прыжке - наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой вголову; в «вертушке» налево (на 360) двойной удар в прыжке - наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой в голову;

- передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание;

задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание.

«На слух»: «В прыжке двойной удар, в «вертушке» двойной удар, 4 серия».

8 серия: скресный шаг левой ногой, удар наотмашь в прыжке левой ногой вголову;

- боковой удар в прыжке правой ногой в голову; удар наотмашь в прыжке правой ногой

в голову;

- боковой удар в прыжке левой ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Перескок, наотмашь, боковой, наотмашь, боковой, добивание».

9 серия: скрестный шаг левой ногой, двойной удар в прыжке - наотмашь левой ногой в туловище, боковой удар правой ногой в голову; двойной удар в прыжке - наотмашь правой ногой в туловище, боковой удар.

- левой ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Перескок, наотмашь - боковой, наотмашь - боковой, добивание».

10 серия: забегание влево: - приставной шаг - удар снизу левой рукой в голову; приставной шаг - боковой удар левой рукой в голову; боковой удар в прыжке правой ногой в голову;

- скрестный шаг правой ногой, удар снизу в прыжке с вращением левой ногой в туловище;

- боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, второй перескок, добивание».

11 серия: забегание влево: - приставной шаг - удар снизу левой рукой в голову; - приставной шаг - боковой удар левой рукой в голову;

- ложный поворот вправо, удар в прыжке с разворотом влево левой ногой (пяткой) в голову; боковой удар в прыжке правой ногой в голову; скрестный шаг правой ногой, удар снизу в прыжке с вращением левой ногой в туловище;

боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добивание.

«На слух»: «В забегании рукой снизу - сбоку, ложный поворот, в развороте пяткой в голову, боковой в голову, второй перескок, добивание».

12 серия: двойной прямой удар в прыжке - левой ногой в туловище, правой ногой в голову;

- передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание;

- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание.

«На слух»: «В прыжке двойной удар прямой удар, 4 серия».

13 серия: с левым шагом третийперескок; «вертушка» вправо с двойным ударом в прыжке - наотмашь правой ногой в туловище, боковой левой ногой в голову; с правым шагом третий перескок;

- «вертушка» влево с двойным ударом в прыжке - наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Третий перескок вправо, «вертушка» с двойным ударом; третий перескок влево, «вертушка» с двойным ударом, добивание».

Комбинации кикбоксинга.

Комбинации кикбоксинга стандартные.

1 комбинация - серии 1-4-7-10.

2 комбинация - серии 2-5-8-11.

3 комбинация - серии 3-6-9-12-13.

Выполнение (прогон) комбинаций:

- непрерывный режим, комбинация прогоняется единой, непрерывной серией;

- дискретный режим, после прогона каждой серии выполняется маневр забеганием;

- прямой, комбинация прогоняется в порядке обозначения серий;

- обратный, комбинация прогоняется в обратном порядке обозначения серий.

Для разнообразия атакующих действий используется произвольные комбинации.

Атака.

Атака - основное действие бойца для достижения победы, удар, дошедший до цели, - главный аргумент в бою. Для нанесения точных и сильных ударов готовится атака, для защиты от ударов противника используются все защитные элементы и действия.

Подготовительное передвижение и комплексный маневр расширяют угол атаки до 180 градусов, разнообразят и усиливают атаки бойца.

В бою используется 4 вида атак:

- прямая в маневре на дальней дистанции включает: подготовительное передвижение; чувство дистанции; видение противника; полный комплексный маневр; атакующее передвижение;

- прямая от защиты на средней и ближней дистанциях включает: укороченный комплексный маневр; ситуативные действия; предугадывание действий противника; пассивную защиту; атакующее передвижение;

- ответная на средней и ближней дистанциях включает: укороченный комплексный маневр; ситуативные действия; предугадывание действий противника; активную защиту; атакующее передвижение;

- скрытая на средней и ближней дистанциях включает: укороченный комплексный маневр; ситуативные действия; предугадывание действий противника; отвлекающие приёмы; атакующее передвижение.

Прямая атака в полном комплексном маневре имеет 31 вариант исполнения и является универсальным эффективным средством атаки с дальней дистанции.

Прямая атака в маневре.

Подготовительное передвижение и «чувство дистанции» подготавливают прямую атаку с дальней дистанции. Атака начинается в полном комплексном маневре, «видение противника» определяет направление атаки (в челноке, маятнике или забегании) с применением активной защиты, отвлекающих приемов или без них атакующее передвижение (приставными, обычными, прыжковыми или скрестными шагами). «Видение противника» характеризуется наблюдением за действиями и намерениями противника, и применением адекватных действий, включает «боковое и объемное зрение». При периферийном (боковом) зрении увеличивается обзор до 180 градусов, формируется «объемное зрение» и развивается «видение противника». При наблюдении основное внимание уделяется передвижению (сближению) противника и его атаке, взгляд бойца направлен в нижнюю часть туловища противника и боковым, рассеянным, взглядом отмечает движения его ног и локтей, положение рук и головы, «объемное зрение» охватывает пространство вокруг противника, нахождение и действия рефери и даже жесты своего секунданта.

Прямая атака в маневре включает разновидности:

- прямая в комплексном и атакующем передвижении;

- ответная в комплексном и атакующем передвижении с применением отвлекающих приемов;

- тотальная в полном комплексом маневре и атакующем передвижении.

Освоение прямой атаки в маневре на этапе спортивного совершенствования начинается последовательным изучением атаки в челноке, маятнике и забегании, подключением активной защиты и отвлекающих приемов в различном атакующем передвижении и завершается полным овладением всех возможностей атаки из 31 варианта.

Варианты прямой атаки в маневре:

- в челноке обычный шаг - прямая в маневре;
- в челноке приставной шаг - прямая в маневре;
- в челноке прыжковый и скрестный шаг - прямая в маневре;
- 4 в челноке с активной защитой (АЗ) - прямая в маневре;
- в челноке с АЗ приставной шаг - ответная в маневре;
- в челноке с АЗ- прыжковый и скрестный шаг - ответная в маневре;
- в челноке с отвлекающими приемами (ОП) обычный шаг - скрытая в маневре;
- в челноке с ОП приставной шаг - скрытая в маневре;
- в челноке с ОП прыжковый и скрестный шаг - скрытая в манере;
- 10-18 в маятнике 9 вариантов;
- 19-27 в забегании 9 вариантов;
- в полном комплексном маневре (ПКМ) с АЗ и ОП обычный шаг – основная прямая,

тотальная;

- в ПКМ с АЗ и ОП приставной - основная прямая, тотальная;
- в ПКМ с АЗ и ПО прыжковый и скрестный шаг - основная прямая, тотальная;
- в ПКМ с АЗ и ОП атакующее передвижение - ведущая атака, тотальная.

Для совершенствования прямой атаки в маневре эффективны серии и комбинации, проводимые в разнообразных режимах (непрерывный, дискретный и др.), задания в парах на определенные варианты прямой атаки, в бою с тенью, на лапах с тренером и перед зеркалом.

Методика повышения качества изучения прямой атаки в маневре.

Устранение технических погрешностей: атака без подготовительного передвижения; не выдерживается дальняя дистанция; при освоении атаки в полном комплексном маневре используются не все элементы; большие шаги атакующего передвижения; несоответствие уровня подготовки партнеров.

Совершенствование прямой атаки в маневре на самостоятельном занятии в улучшении качества скоростно-силовых атак стандартными сериями и комбинациями.

Основные направления совершенствования прямой атаки в маневре в цельности, слитности движений и формировании психологических свойств.

Цельность, слитность движений определяется: развитием пластичности движений и гибкости тела; развитие сложно-координационных движений; развитие скоростно-силовых движений; освоением сложных технических приемов.

Формирование психологических свойств характеризуется: улучшением «объемного видения»; улучшение «видения противника».

Освоение и совершенствование 27-и вариантных прямых атак в маневре, трех основных прямых атак, ведущей прямой атаки и повышении уровня скоростно-силовых движений значительно упрощает освоение и совершенствование атак в укороченном комплексном маневре.

Прямая атака от защиты.

Атака подготовлена полным комплексным маневром и начинается со средней или ближней дистанции в укороченном комплексном маневре. Укороченный комплексный маневр включает: передвижение челнок; передвижение маятник; передвижение забегание; ситуативные действия; предугадывание действий противника.

«Ситуативные действия» являются проявлением высшего спортивно мастерства и высочайшим уровнем боевой готовности бойца.

«Ситуативные действия» определяют: действия и намерения противника (предугадывание его действий); действия бойца; место боевых действий в ринге; текущее время раунда; состояние противника; самочувствие бойца; жесты и подсказки секунданта; действия рефери и его расположение; стратегия этого боя и раунда; реакция зрительного зала; анализ ситуации и боевые действия бойца.

Ситуация боя определяет направление атаки (в челноке, маятнике, забегании), «предугадывание действий противника» - вид пассивной защиты и атакующее передвижение (приставными, обычными, прыжковыми, скрестными шагами).

Освоение прямой атаки от защиты начинается последовательным изучением атаки в челноке, маятнике и зебегании при пассивной защите, собранной стойке, в различном атакующем передвижении, затем включаются простейшие ситуации боя (агрессивный или неудобный противник, состояние сильной усталости и др.)

Для совершенствования прямой атаки от защиты эффективен методический прием «живая мишень» (оба партнера в защитном снаряжении).

Боец органичен в маневре, в собранной стойке, принимает пассивной защитной атаки партнера, варьируя варианты: прием ударов жесткий; прием ударов со смягчением; прием ударов с проскальзыванием.

Формируются качества: уверенность в надежности, непробиваемости пассивной защиты; боковое и объемное зрение; видение противника; волевые усилия.

Боец УКоМе меняет среднюю и ближнюю дистанции, формируются: предугадывание

действии противника; ситуативное мышление.

Боец в УКоМе меняет дистанции и приводит ответные взрывные контратаки, формируются: видение противника и предугадывание его действий; ситуативное мышление и действия.

Боец в УКоМе проводит опережающие контратаки, завершается освоение прямой атаки от защиты.

Методика повышения качества изучения прямой атаки от защиты.

Устранение технических погрешностей: пассивные, медленные и слабые атаки партнера; ограничение видимости при пассивной защите; большие или замедленные шаги в маневре; однообразное передвижение; замедленные, однообразные и слабые атаки бойца.

Совершенствование прямой атаки от защиты на самостоятельном занятии в повышении качества укороченного комплексного маневра и атакующих действий.

Основные направления совершенствования прямой атаки от защиты в повышении уровня формирования психологических свойств, техники выполнения вариантов пассивной защиты.

Ответная атака.

Атака подготовлена полным комплексным маневром и начинается со средней или ближней дистанции в укороченном комплексном маневре. Ситуация боя определяет направление атаки (челнок, маятник, забегание), «предугадывание действий противника» - вид активной защиты и атакующее передвижение (приставные, обычные, прыжковые, скрестные шаги).

Освоение ответной атаки начинается последовательным изучением атаки в челноке, маятнике и в забегании с элементами активной защиты в различном атакующем передвижении в бою с тенью и перед зеркалом, в закреплении активной защиты и ответных ударов с партнером, в сериях и комбинациях в различных режимах.

Для совершенствования ответной атаки используется эффективный методический прием «живая мишень» (оба партнера в надежном защитном снаряжении): Боец в УКоМе на разной дистанции с активной защитой проводит ответные взрывные атаки, завершается освоение ответной атаки.

Методики повышения качества изучения ответной атаки.

Устранение технических погрешностей: технические ошибки характеризуются ошибками при изучении ответной контратаки.

Развитие физических качеств: повышение уровня развития скоростно-силовых движений.

Формирование психологических свойств: видение противника и предугадывание его действий; ситуативные действия.

Совершенствование ответной атаки на самостоятельном занятии в повышении уровня активной защиты и укороченного комплексного маневра.

Основное направление совершенствования ответной атаки в повышении уровня формирования психологических свойств.

Скрытая атака.

Скрытая атака - самый сложный вид атаки и самый эффективный, скрытая атака изучается после закрепления отвлекающих приемов, всех видов атак и высокого уровня развития скоростно-силовых движений и психологических свойств.

Скрытая атака подготовлена комплексным маневром и начинается со средней или ближней дистанции в укороченном комплексом маневре. Ситуация боя определяет направление атаки (челнок, маятник, забегание), «предугадывание действий противника» - вид отвлекающих приемов и атакующее передвижение (приставные, обычнее, прыжковые, скрестные шаги).

Освоение скрытой атаки начинается после освоения и закрепления отвлекающими приемами способствует более быстрому и качественному изучению скрытой атаки.

Для совершенствования скрытой атаки используются методики обучения,

применяемые при изучении отвлекающих приемов, прямой и ответной атак и контратак.

Методика повышения качества изучения крытой атаки.

Устранение технических погрешностей: несоответствие задания и действий партнёров; непонимание задания одним из партнеров; несоответствие уровня подготовки партнеров.

Совершенствование скрытой атак на самостоятельном занятии в совершенствовании отвлекающих приемов, развитии пластичности и выразительности движений.

Основное направление совершенствования скрытой атаки в повышении уровня формирования психологических свойств.

5.1.2 Тактика.

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

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП).

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

Целью общей физической подготовки является развитие всех необходимых качеств бойца и определяется задачами развитие: силы; быстроты движений; гибкости тела, пластичности движений; координации движений; выносливости; скоростно-силовых движений; формирование двигательных реакций.

Развитие силы.

Сила, развиваемая бойцом, определяется величинами: сила работающих мышц; масса действующих частей тела; скорость движущихся частей тела; техника выполнения движения; суммарное значение этих величин.

Сила мышцы пропорциональна ее объему и величине нервного импульса, при неизменной длине мышцы ее сила возрастает за счет увеличения поперечного сечения мышц и массы и улучшения нервно-мышечных процессов под воздействием регулярных физических упражнений.

Величина нервного импульса, воздействующего на мышцу, определяется психологической готовностью бойца и эмоциональным настроем в этот момент. Скорость движения тела определяется силой воздействия. Техника выполнения упражнения определяет наиболее оптимальное его выполнение с максимальным эффектом воздействия. Масса действующих частей тел при высокотехничном выполнении суммируется.

В силовой подготовке бойца для развития мускулатуры тела используются средства: статические усилия; силовые упражнения; скоростно-силовые упражнения.

Статические усилия являются подготовительными, развивающими и формирующими средствами силовой подготовки бойца.

Статические усилия подразделяются на два вида: жесткие; медленные силовые.

При статическом жестким усилии воздействие производится на неподвижные, закрепленные и нерастяжимые предметы.

Медленные силовые упражнения выполняются со снарядами, партнером, предметами,

на тренажерах и т.п. в замедленном темпе.

Статические усилия выполняются в трех режимах: легкая нагрузка продолжительное время; тяжелая нагрузка в дискретном режиме; максимальная стрессовая нагрузка до предельной усталости.

Легкая статическая нагрузка выполняет определенные задачи: начальный и подготовительный период обучения приучает занимающихся к продолжительной утомляющей нагрузке; развивает мускулатуру тела бойца; укрепляет нервно-мышечную проводимость; повышает психологическую и физиологическую готовность бойца; значительно улучшает развитие гибкости; в соревновательный период снижает стрессовое нервное возбуждение; поддерживает состояние «боевой готовности» бойца; в восстановительный период снижает психологическое напряжение соревнования; ускоряет восстановительные процессы в организме бойца.

При легкой статической нагрузке нервные импульсы воздействуют на мышцы непрерывном потоком, формируется устойчивая нервно-мышечная проводимость. Развивающееся утомление увеличивает психологическое напряжение и стимулирует усиление нервных импульсов, повышается эмоциональный настрой на продолжение выполнения и формируются волевые качества бойца. Легкая статическая нагрузка применима в любых условиях и на все группы мышц, упражнений множество, они доступны любому и все они легко выполняются.

Упражнения статической нагрузки:

Жесткие:

- напряжения отдельных групп мышц и произвольное удержание;
- напряжение мышц в упоре (сжимание, поднимание, отталкивание, растяжение, притягивание и др.);
- удержания в висе в различных положениях, с отягощением, эспандером и т.п.;
- длительные потягивания, растяжения в различных положениях;
- удержания равновесия, груза, растяжения эспандера ит.п.;

Медленные силовые:

- сжимание кистевого эспандера;
- спортивная тренировка в нагрузочном эспандере;

замедленные упражнения на определенные группы мышц с отягощением,

партнером, эспандером, на тренажерах и т.п.;

- замедленные растяжения в различных положениях с сопутствующим воздействием партнера, отягощения, эспандера и т.д.

Легкая статическая нагрузка больше и полнее используется на самостоятельном занятии на всех этапах подготовки бойца.

Тяжелая статическая нагрузка наиболее эффективна в дискретном режиме и применима при достаточной силовой подготовке бойца. При тяжелой статической нагрузке мощный поток нервных импульсов коры головного мозга формирует в мышцах большое напряжение, их усталость наступает быстро. Циклы нагрузки и отдыха формируют устойчивую нервно-мышечную проводимость и позволяют создавать в мышцах устойчивое напряжение с большим усилием. Выполнение тяжелой статической нагрузки в одном упражнении занимает 1-3 минуты (гликолизное питание, анаэробное дыхание).

Тяжелая статическая нагрузка определяет большой объем психологического напряжения и сильную утомляемость мышц и наряду с силовыми упражнениями является основным средством силовой подготовки бойца в подготовительный период, выполняя развивающие и формирующие функции.

В соревновательный период тяжелая статическая нагрузка сокращает время силовой подготовки и сохраняет достаточный объем нагрузки.

Высокое нервно-мышечное напряжение снимает чрезмерное психологическое возбуждение, устраняет угнетенное состояние, апатию при перевозбуждении и формирует состояние боевой готовности бойца.

В восстановительный период тяжелая статическая нагрузка определяется ограниченным воздействием на отдельные группы мышц.

Тяжелая статическая нагрузка на самостоятельном занятии используется для развития отдельных групп мышц.

Максимальная стрессовая статическая нагрузка до предельной усталости является формирующим средством силовой подготовки бойца, определяется формированием локальных очагов возбуждения в коре головного мозга и созданием мощных нервных импульсов, предельным сокращением работающих мышц с запредельным психологическим напряжением. Максимальная стрессовая статическая нагрузка является экстремальным методическим приемом в воспитании бойца и применяется пи высокой степени его физической и психологической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Для предупреждения травматизма максимальная стрессовая статическая нагрузка проводится в состоянии психологической и физиологической готовности бойца. Психологическая готовность определяется высоким уровнем формирования психологических качеств (условно- рефлекторных двигательных реакций) и стремлением бойца к предельным и запредельным усилиям, физиологическая готовность характеризуется ЧСС (частотой сердечных сокращений), пределами кровяного давления, объемом дыхания, температурой тела, кислотно - щелочным равновесием, нервно - мышечной проводимостью и другими факторами, присущими данному бойцу в момент максимальной нагрузки, - психологическая и физиологическая готовность определяют состояние боевой готовности бойца в данный момент.

Для избежание перенапряжения и возникновения процессов торможения в ЦНС длительность максимальных статических усилий в одном упражнении не должна превышать 10-20 секунд (АТФ - питание, анаэробное дыхание).

В период спортивной подготовки максимальная стрессовая статическая нагрузка выполняет специфические задачи: подготовительный (предпрофессиональный) период формирование мощных нервных импульсов и предельных мышечных усилий; создание запредельного психологического напряжения и воспитание волевых качеств; соревновательный период; формирование состояния боевой готовности.

Силовые упражнения являются основным средством силовой подготовки бойца и определяются задачами: подготовительные; развивающие; формирующие.

Подготовительные силовые упражнения используются в начальный период обучения, в начале тренировки и в соревновании перед боем. Развивающие и формирующие силовые упражнения используются на всех этапах силовой подготовки бойца.

Силовые упражнения великое множество для всех групп мышц, используются собственный вес, отягощения, предметы, снаряды, партнеры, тренажеры, различный спортивный инвентарь и т.п.

Подготовительные силовые упражнения в начальный период обучения выполняют развивающие и формирующие задачи силовой подготовки, нагрузки доступны, занятия направлены на развитие определенных групп мышц, воспитание необходимых навыков и формирование физиологических и психологических качеств бойца.

Силовых упражнений великое множество для всех групп мышц, используются собственный вес, отягощения, предметы, снаряды, партнеры, тренажеры, различный спортивный инвентарь и т.п.

Подготовительные силовые упражнения в начальный период обучения выполняют развивающие и формирующие задачи силовой подготовки, нагрузки доступны, занятия направлены на развитие определенных групп мышц, воспитание необходимых навыков и формирование физиологических и психологических качеств бойца.

Подготовительные силовые упражнения в начале тренировки и перед боем определяют психологическую и физиологическую готовность бойца к спортивной тренировке и к бою в ринге.

Развивающие и формирующие силовые упражнения выполняют задачи: подготовительный период формируют: мускулатуру тела бойца; стабилизируют нервно-мышечную проводимость; формируют психологическую и физиологическую готовность бойца; целенаправленно стимулируют развитие гибкости; повышает эмоциональный настрой; в соревновательный период поддерживают необходимый уровень силовой подготовки; повышают состояние боевой готовности бойца; укрепляют эмоциональный настрой перед боем; в восстановительный период способствуют постепенному спаду, затуханию, запредельного психологического напряжения.

Развитие силы - самый быстрый и эффективный процесс физической подготовки, значительный прирост силы происходит уже в начальный период силовой подготовки.

Силовые упражнения наиболее эффективно выполняются в четырех режимах: возрастающая нагрузка; тяжелая нагрузка в дискретном режиме; максимальная стрессовая нагрузка с запредельным психологическим напряжением; комплексная нагрузка.

Возрастающая силовая нагрузка является основным средством силовой подготовки в начальный период обучения. Плавный рост нагрузки постепенно развивает мускулатуру тела, укрепляет нервно - мышечную проводимость и формирует физиологическую и психологическую готовность бойца к возрастающим нагрузкам. Развитие мускулатуры и прирост силы создают благоприятный эмоциональный настрой и стремление к повышению нагрузок, воспитываются волевые качества бойца.

Тяжелая силовая нагрузка в дискретном режиме приводится при достаточной силовой подготовке бойца в подготовительный период и выполняет развивающие и формирующие функции. Тяжелая силовая нагрузка с большим объемом выполняемой работы в каждом цикле (1-3 мин.) способствует быстрому росту массы мышц и увеличению их силы, формирует

устойчивую нервно-мышечную проводимость, физиологическую и психологическую готовность и воспитывает высокие волевые качества. Тяжелая силовая нагрузка производит глубокие изменения в организме занимающихся, для полного восстановления необходимы достаточное время и восстановительные средства.

Максимальная силовая стрессовая нагрузка с запредельным психологическим напряжением определяет состояние боевой готовности и применяется предсоревновательный и соревновательный периоды на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Максимальная силовая стрессовая нагрузка является средством подведения бойца к пику спортивной формы и выполняет формирование: мощных нервных импульсов в коре головного мозга; предельных мышечных сокращений; физиологической готовности; психологической готовности; запредельных волевых усилий; смещение доминанты стрессового, предстартового возбуждения на состояние «боевой готовности».

Нагрузка продолжается 10-20 сек., бойцу необходимо: иметь высокий эмоциональный настрой; прилагать максимальные усилия; поддерживать высокий темп выполнения упражнения; с максимальной мобилизацией заканчивать упражнение.

Объемы нагрузки индивидуальны для каждого бойца на всех этапах спортивной подготовки.

Комплексная нагрузка является универсальным средством физической (в том числе и силовой) подготовки, применяется на всем протяжении тренировочного процесса и выполняет развивающие, формирующие и восстановительные задачи.

Для комплексной нагрузки используется все разнообразие спортивных средств и факторов окружающей среды: комплекс тренажеров и спортивные изделия; гимнастические и легкоатлетические снаряды; круговая тренировка (поочередная смена снарядов); игровые виды спорта подвижные игры; природный ландшафт.

Для занятий силовой подготовкой наиболее удобны универсальные и комплексные тренажеры, наборы гантелей и разборные гантели, гири, штанги, универсальные скамейки, различные приспособления и др.

Применяются в силовой подготовке гимнастические снаряды (перекладина, брусья,

шведская стенка, конь, козел, скакалка, набивные мячи, резиновые мячи и др.), легкоатлетические снаряды (граната, ядро, диск, копье, молот, барьеры, ямы, стенки и др.), полоса препятствий м т.п.

Круговая тренировка с поочередной сменой снарядов включает упражнения на различные группы мышц с разнообразной нагрузкой и эффективна в начальный и подготовительный период обучения.

Игровые виды спорта и подвижные игры (футбол, хоккей, волейбол, регби, водное поло, лапта, ручной мяч, баскетбол, теннис, бадминтон и др.) в восстановительный период снимает стрессовое возбуждение соревнований, сохраняют высокий эмоциональный настрой и поддерживают физическую подготовку на достаточном уровне.

Естественный природный ландшафт обеспечивает огромное многообразие средств для занятий физической подготовкой и включает эффективнейшие факторы для восстановительных процессов. Занятия на местности имеют различные формы - прогулки, кроссы, используются в тренировках лес, поле, водоемы, овраги, крутые горки, глубокий снег, песчаные дюны, болото, отмель, бурелом, завалы, обрывы, камни, деревья и т.д.

Чистый воздух, вола, солнце, тишина, запахи, птичье пение, шорох листвы, плеск волн, игра света и цвета, очарование окружающего мира, ощущение легкости и спокойствия являются прекрасными и незаменимыми средствами восстановления в соревновательный и после соревновательный период.

Скоростно-силовые упражнения являются основными в физической подготовке большинства спортсменов, так как сила и скорость в большей степени определяет результаты этих спортсменов. Немаловажное значение имеют сила и скорость движений, помогая овладевать сложными элементами техники и разнообразить атакующие действия.

Скоростно-силовые упражнения применяются на всем протяжении тренировочного процесса и наиболее эффективно выполняются в трех режимах: легкая нагрузка продолжительное время; тяжелая нагрузка в дискретном режиме; максимальная стрессовая нагрузка до предельных скоростных усилий и запредельного психологического напряжения.

Легкая скоростно-силовая нагрузка выполняет определенные задачи: начальный и подготовительный период приучает занимающихся к продолжительной утомляющей нагрузке; развивает мускулатуру тела бойца; укрепляет нервно-мышечную проводимость; повышает психологическую и физиологическую готовность бойца; в соревновательный период улучшает воздействие подготовительных упражнений в начале тренировки и перебоем; в восстановительный период снижает психологическое напряжение соревнований; ускоряет восстановительный процессы в организме бойца.

Для повышения быстроты движений при скоростно-силовом упражнении используется эффективной прием «мгновенного сброса нагрузки» и продолжение выполнения этого же упражнения. Устойчивая нервно-мышечная проводимость, стабильная импульсация коры головного мозга способствуют быстрому увеличению скорости сокращения облегченных мышц и нарастанию быстроты движений при резком сбросе нагрузки. Мгновенное облегчение вызывает всплеск положительных эмоций бойца, что стимулирует дополнительное увеличение быстроты движений и повышает уровень двигательных реакций. В скоростно-силовой подготовке используются все средства силовой и скоростной подготовки.

Легкая скоростно-силовая нагрузка на самостоятельном занятии используется на всех этапах подготовки бойца для увеличения быстроты движений и формирования двигательных реакций.

Тяжелая скоростно-силовая нагрузка в дискретном режиме проводится при достаточной силовой и скоростной подготовки бойца, циклическая нагрузка с большим объемом выполняемой работы в подготовительный период способствует устойчивому росту скоростно-силовых и формированию волевых качеств бойца.

Тяжелая скоростно-силовая нагрузка в соревновательный период с уменьшенным объемом выполняемой работы поддерживает на достаточном уровне скоростно-силовую

подготовку, формирует состояние «боевой готовности» и подводит бойца к пику спортивной формы.

Максимальная скоростно-силовая стрессовая нагрузка до предельных скоростных усилий и запредельного психологического напряжения определяет состояние «боевой готовности» и применяется в предсоревновательный и соревновательный периоды на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Максимальная скоростно-силовая стрессовая нагрузка является заключительным средством подведения бойца к пику спортивной формы и выполняет: формирование физиологической готовности; формирование психологической готовности; смещение доминанты предстартового возбуждения на состояние «боевой готовности».

Нагрузки в пределах 1-20 сек., бойцу необходимо: иметь высокий эмоциональный настрой; развивать максимальные скоростно-силовые усилия; поддерживать высокий темп выполнения упражнений; с нарастающим скоростно-силовым усилием заканчивать упражнение.

Объемы нагрузки индивидуальны для каждого бойца на всех этапах спортивной подготовки.

Развитие быстроты движений.

Быстрота сокращения мышц определяется величиной нервных импульсов и скоростью протекания химических процессов в нервных окончаниях (синапсах), мышечные волокна под действием нервных импульсов сокращаются с разной скоростью, имеются «медленные» и «быстрые» волокна, большее количество тех или других определяет быстроту сокращения самой мышцы.

Для развития быстроты движений необходимо: использовать простые освоенные упражнения;

использовать скоростно-силовые упражнения; создавать высокий эмоциональный настрой; совершенствовать технику выполнения движений; развивать силу действующих мышц.

Простые освоенные упражнения легко выполняются и под воздействием эмоционального возбуждения скорость их выполнения увеличивается.

Скоростно-силовые упражнения увеличивают скорость движений и повышают уровень формирования двигательных реакций.

Высокий эмоциональный настрой включает механизмы физиологического воздействия на организм, ускоряющие выполнение движений.

Техника выполнения движения обеспечивает согласованную работу мышц и частей тела и определяет наиболее оптимальное выполнение этого движения с нарастающей скоростью.

Сила мышц и быстрота движений взаимосвязаны и их развитие проводится на всем протяжении тренировочного процесса.

Развитие гибкости тела, пластичности движений.

Гибкость тела определяется факторами: подвижность суставов; растяжимость, эластичность суставных сумок; растяжимость, эластичность связок; расслабленность мышц.

Для развития гибкости тела используются средства: статические усилия пассивные, боец выполняет упражнение самостоятельно; активные, с сопутствующим действием партнера, отягощения, эспандера и т.п. динамические усилия пассивные, самостоятельное выполнение упражнения; активные, с сопутствующим действием партнера, отягощения, эспандера и т.п.; массаж, сауна, горячие ванны, душ.

Во всех упражнениях на гибкость и растяжение усилия должны строго контролироваться во избежание травмы, массаж проводит специалист. Сауна горячие ванны, душ оказывают расслабляющее, восстановительное и оздоровительное воздействие на весь организм бойца.

Упражнения для развития гибкости в положении виса пассивные, с отягощением, эспандером, поворотами, вращением и т.п.; в положении стоя, сидя, лежа, на полу, скамейке,

сиденье и т.п.; потягивания, растяжения, сгибания, обвисания, выгибания, скручивания и т.п.; парные, групповые, с отягощением, эспандером, на снарядах, тренажерах, приспособлениях и т.п.

Упражнения для развития гибкости проводятся на всем протяжении тренировочного процесса.

Пластичность движений определяется высоко-координированными, выразительными и эстетичными движениями и позами бойца. Пластика выражается свойствами: гибкость тела; высокая координация отдельных движений; четкая координация мелких движений; сложные высокоординированные движения; выразительность движений; большая амплитуда движений; развитие чувства ритма, пространства, «мышечное чувство»; высокий эмоциональный настрой; комбинационность, непрерывность пластичных движений.

Для развития пластичности движений используются: упражнение художественной и спортивной гимнастики; акробатические упражнения; танцевальные движения; гимнастика у-шу; упражнения перед зеркалом; парные и групповые упражнения; упражнения со снарядами, предметами, отягощениями и т.п.; прыжковые упражнения на полу, матах, батуте, вышке бассейна и др.; упражнения в воде, игровые и подвижные виды спорта.

Развитие гибкости тела и пластичности движений решает задачи:

- начальный период улучшает координацию движений; улучшает освоение сложных движений; повышает эмоциональныйнастрой; укрепляет здоровьезанимающихся;
- подготовительный период улучшает освоение скоростно-силовых сложных движений; содействует качественному освоению сложных технических приёмов; повышает эстетику движений и зрелищность поединков;
- соревновательный период повышает эмоциональный настрой; улучшает качество выполнения движений; оказывает положительное влияние на судей и зрителей;
- восстановительный период ускоряет восстановительные процессы в организме.

Развитие координации движений.

Координация движений определяется: высокой активностью и мобильностью ЦНС головного мозга; развитием гибкости и пластичности движений; развитием скоростно-силовых движений; высоким уровнем эмоционального настроя. Для развития координации движений применяются те же средства и упражнения, что и для развития гибкости, пластичности движений и скоростно-силовых движений, и развитие одних физических качеств (особенно высоко координированных) способствует улучшению развития других.

Развитие координации движений решает задачи:

- начальный период приобретение разносторонних двигательных навыков; формирование двигательных реакций;
- подготовительный период улучшение освоения сложных технических приемов и высококоординированных скоростно-силовых движений;
- соревновательных период выполнение сложных технических приемов в условиях высокого психологическогонапряжения;
- восстановительный период сохранение высокого эмоционального настроя; ускорение восстановительных процессов в организме бойца.

Развитие координации движений на самостоятельном занятии в качественном выполнении сложных движений перед зеркалом, развитии гибкости и пластичности движений, освоении сложных технических приемов и участие в спортивных и подвижных играх.

Развитие выносливости.

Выносливость определяет физиологическое, психологическое и эмоциональное состояние бойца, позволяющее выполнять тяжелую нагрузку с высокой скоростью продолжительное время.

Физиологическая готовность формируется: развитием сердечно сосудистой и дыхательной систем; ускорением обмена веществ и выделительных функций; быстрым восстановлением организма после нагрузки; способностью организма накапливать в период отдыха достаточное количество питательных веществ.

Психологическая готовность выражается стремлением бойца к запредельным напряжениям и максимальным нагрузкам и определяется процессами: мобильность и устойчивость ЦНС к запредельным психологическим напряжениям; высокий уровень формирования психологических качеств.

На эмоциональное состояние бойца оказывают влияния множества факторов: состояние здоровья и самочувствия; межличностные отношения; характер и привычка самого бойца; мотивация в спорте; целевые установки.

Физиологическая и психологическая готовность и эмоциональный настрой определяют состояние «боевой готовности» бойца.

Физиологическая готовность.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем заключается в длительных, доступных, постоянно увеличивающихся нагрузках с достаточным временем для восстановления. Усиление сердечной мышцы, повышение эластичности и проводимости сосудов улучшают кровообращение.

Усиление дыхательных мышц и развитие дыхательной системы увеличивают объем дыхания и усиливают газообмен в легких, происходит большее насыщение крови кислородом.

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

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

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

Психологическая готовность.

Преодоление максимальных нагрузок и запредельных психологических напряжений формируют у бойца высочайший эмоциональный настрой, способствующий устойчивому протеканию нервных процессов в ЦНС и формированию высокого уровня двигательных реакций. Высокий эмоциональный настрой и хорошее самочувствие способствуют формированию жизнерадостного, доброжелательного характера, терпеливому отношению к внешним и внутренним раздражителям. Мотивация в спорте способствуют развитию трудолюбия, упорства, терпения, воли, ориентируют бойца на преодоление трудностей и стремление к достижению результатов.

Целевые установки помогают планировать тренировочный процесс и решать определенные задачи на каждом этапе подготовки. Воспитание выносливости - длительный, трудоемкий и ранимый процесс, на который отрицательное влияние оказывает внутренние и внешние раздражители, даже легкое недомогание или испорченное настроение включает механизмы торможения физиологических процессов и резко сказываются на выносливости. В то же время, высокий эмоциональный настрой способен выявить скрытие возможности организма такой силы, которые позволяют спортсмену показывать результаты мирового уровня.

Развитие скоростно-силовых движений.

Результаты многих видов спорта определяются скоростно-силовыми движениями, для успешного их развития необходим высокий уровень физических и психологических качеств, высочайший эмоциональный настрой, совершенная техника. Скоростно-силовое движение формируется при высокой степени физической и психологической подготовки бойца на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Выполнение скоростно-силового движения определяется задачами: развивать в

движении максимальное усилие; приобретать в движении максимальную быстроту; сохранять ориентацию в пространстве, устойчивость движения; контролировать и предугадывать ситуативные изменения; изменять направление движения и действия в зависимости от ситуации; контролировать силу и скорость движения, в необходимый момент акцентировать удар; использовать максимальное скоростно-силовое движение продолжительное время без снижения физических и технических качеств; сохранять высокий эмоциональный настрой при выполнении максимального скоростно-силового движения.

В кикбоксинге наиболее важное значение имеет атакующее скоростно-силовое движение, развитие и совершенствование этого движения формируется при прогонах серий и комбинаций: прогон серий и комбинаций с возрастающей скоростью; совершенствование техники выполнения серий и усложненных комбинаций; развитие и сохранение максимальных скоростных, «взрывных», движений при выполнении серий и комбинаций в дискретном режиме с сохранением техники выполнения; совершенствование скоростно-силового движения и техники выполнения на снарядах, с партнером, на лапах тренером.

Выполнение скоростно-силового движения определяет предельные физические усилия и запредельное психологическое напряжение, физиологическую готовность и высочайший эмоциональны настрой.

Сохранение ориентации в пространстве и устойчивости при высоком уровне скоростно-силового движения достигается выполнением комбинаций в дискретном режиме в полном комплексном маневре перед зеркалом, на снарядах и лапах стренером.

Контроль и предугадывание ситуативных изменений в бою, изменение направления и действий достигается в учебных боях на совершенствование видов атак.

Контролировать и в необходимый момент акцентировать удар и увеличивать скорость боец приучается при изучении тактики боя и совершенствовании акцентированного удара.

Общая и специальная скоростно-силовая выносливость содействуют продолжительной скоростно-силовой работе без снижения физических и технических качеств.

Развитие двигательных реакций.

Адаптация человека к изменяющимся внешним условиям осуществляется проявлением условно-рефлекторных реакций, приобретаемых в процессе естественного развития организма и целенаправленного обучения, и охватывает все виды деятельности организма. Основной формой поведения человека является двигательная деятельность, включающая моторные и вегетативные компоненты.

Формирование двигательных реакций при обучении обуславливает: приобретение условных рефлексов на основе безусловного рефлекса, заложенного природой, образуется условный рефлекс первого рода; при участии приобретенного в процессе обучения условного рефлекса

образуется условный рефлекс высшего рода; непосредственное воздействие ЦНС на управляющие мотонейроны спинного мозга.

Безусловные рефлексы являются врожденными и стабильными в проявлении действием готовых нервных связей в ЦНС и могут осуществляется без участия ЦНС, в человеке имеется весь наследственный фонд безусловных рефлексов.

Условные рефлексы первого рода в появлении аналогичны простым безусловным рефлексам и не обеспечивают активного приспособления организма к изменяющимся внешним условиям.

Условные рефлексы высшего рода составляют основы двигательного навыка. Наличие прямых путей из ЦНС к управляющим мотонейронам спинного мозга позволяет оказывать преимущественное воздействие ЦНС на внешние раздражители и вызвать двигательные реакции самостоятельно, независимо от сигналов анализаторов и даже вопреки им.

Сложная двигательная реакция характеризуется процессами:

- латентный (скрытый) период реакции формирование сигналов в рецепторах

анализаторов (зрительные, слуховые, тактильные и др.) под воздействием внешних раздражителей;

поступление сигналов в ЦНС; анализ информации в ЦНС; посылка управляющих импульсов в нижние отделы головного мозга или непосредственно к мотонейронам спинного мозга;

- моторная (двигательная) реакция возбуждение мышц; выполнение движения.

Сокращение латентного периода предопределяет: непосредственное, опережающее, воздействие ЦНС намотонейроны; повышение мобильности ЦНС и сокращение времени анализа.

Повышение моторной реакции включает: улучшение нервно-мышечной проводимости и повышения быстроты сокращения мышц; развитие скоростно-силовых движений.

Методика повышения качества формирования двигательных реакций.

Формирование условных рефлексов высших порядков преимущественно на базе приобретенных условных рефлексов расширение, усложнение и повышение качества навыков; повышение уровня развития гибкости, пластичности и координации движений.

Формирование ритмических рефлексов и наиболее простых, эффективных в организации сложных движений: прогон серий и комбинаций кикбоксинга с изменением режима непрерывный, дискретный; сочетания прямые, обратные, произвольные, смешанные (бокс, кикбоксинг), «на слух»; темпа замедленный, равномерный, ускоренный, «рваный», выделенным акцентированным ударом или серией акцентированных ударов; упражнения со скакалкой в различных режимах равномерный и ускоренный; с двойными оборотами в прыжке; в приседе на ногах; в приседе на одной ноге.

Формирование двигательной реакции непосредственным, опережающим, воздействие ЦНС.

Формирование психологических свойств видение противника и предугадывание его действий; ситуативное мышление и действия.

Повышение мобильности ЦНС усложнение технических приемов; сочетание сложных серий; учебные бои с объемным тактическим заданием - выполнение нескольких тактических заданий и определение заданий партнера; вольный бой с двумя-тремя партнерами одновременно. Формирование психологических свойств: бой с тенью перед зеркалом на формирование психологических свойств; учебные бои на формирование определенных психологических свойств.

Повышение эмоционального настроя: надежное защитное снаряжение; соответствие задания и уровня подготовки партнеров.

3.1.3 Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Спортивное совершенствование включает системы подготовки:

1. Техническая
2. Тактическая
3. Стратегическа
4. Физическая

- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка

5. Физиологическая
6. Психологическая
7. Педагогическая
8. Методика обучения.

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

Тактическая подготовка позволяет эффективно использовать тактические стили и установки против любого противника, гибко корректировать стратегический план. Стратегическое планирование формирует тренировочный процесс перспективных бойцов для

достижения высоких результатов. Физическая, общая и специальная, подготовка создает фундаментальную базу для технической и стратегической подготовки бойца. Физиологическая подготовка формирует функции организма бойца на выполнение стратегических и тактических задач. Психологическая подготовка повышает уровень формирования психологических свойств и двигательных реакций.

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

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

Боевая стойка.

Сохранение боевой стойки в боевых действиях на начальном этапе обучения является сложной задачей. При серийных атаках руками, атаках ногами и выполнении активных защитных элементов руки слабо защищают голову - опускаются, не возвращаются в боевую стойку, отсутствует контроль за действиями рук.

Жесткое закрепление боевой стойки достигается в совершенствовании пассивной защиты в трех режимах: жесткий прием акцентированных ударов, передвижение, замедленное прием ударов партнера на перчатки и локти с движением наудар прием жестких серийных ударов.

Стойка собранная, перед ударом противника мышцы подставляемой руки напрягаются, перчатка иди локоть с коротким резким движением навстречу принимает удар. Взгляд бойца направлен на туловище, удары контролируются боковым зрением, формируется «боковое и объемное зрение» и «видение противника».

Прием ударов со смягчением в укороченном комплексном маневре прием ударов партнера с движением тела в направлении удара, смягчение удара; прием серийных ударов со смягчением.

Толчком опорной ноги тело перемещается в направлении удара, напряженная рука при приеме смягчает удар партнера, удары контролируются, формируется «предугадывание действий противника».

Прием ударов с проскальзыванием в укороченном комплексном маневре прием ударов с движением тела в направлении удара и вращением туловища, проскальзывание удара; прием серийных жестких ударов с проскальзыванием.

Укороченный комплексный маневр способствует сопровождающему и поперечному смещению тела, формируется «предугадывание действий противника» и «ситуативное мышление». Боевая стойка стабилизируется, приобретаются навыки контроля за действиями своих рук.

Активное закрепление боевой стойки. Атака сериями и комбинациями кикбоксинга: в прыжковой атаке ногой до приземления наносится 4-6 разнообразных ударов руками вголову; удары легко контролируются, развивается быстрота атаки и формируется «видение противника»; после приземления атака руками продолжается в забегании. Стабилизируется контроль за действиями рук, повышается уровень формирования «видения противника». Формируется боевая стойка и «ситуативное мышление».

Самостоятельное занятие перед зеркалом на совершенствование боевой стойки серии и комбинации кикбоксинга в различных режимах; тактика тотально-комбинационного стиля. Максимально расслабленное выполнение, стабилизация внимания на действиях рук.

Все задания предусматривают совершенствование боевой стойки, условно рефлекторные реакции формируются на основе превалирующего действия ЦНС на мотонейроне спинного мозга.

Передвижение.

Передвижение по рингу выполняется шаговыми перемещениями:

- начальное передвижение - мышцами бедра и голени обычный пешеходный шаг; беговое передвижение;

- подготовительное передвижение - мышцами голени приставной шаг;

- комплексное передвижение - мышцами голени приставной шаг; обычный атакующий шаг;

- атакующее передвижение - мышцами бедра и голени приставной шаг; обычный атакующий шаг; прыжковый шаг; скрестный шаг.

Эффективность передвижения определяется: уровнем техники шаговых движений; согласованностью, слитностью элементов комплексного передвижения (челнок, маятник, забегание) и степенью сочетания с атакующим передвижением.

Начальное передвижение.

Для сохранения высоко темпа боя в определенные моменты (противник в нокдауне, закончился раунд и др.) в начальном передвижении используется беговое передвижение.

Подготовительное передвижение.

Приставные шаги являются связующими подготовительного, комплексного и атакующего передвижения.

Комплексное передвижение.

Спортивное совершенствование комплексного передвижения проводится поэтапно этап - совершенствование челночного передвижения приставными шагами.

Техника выполнения при толчке опорной ногой вперед - вверх шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с туловищем; шагающая нога становиться опорной; толчковая нога подтягивается к туловищу и ставиться на носок. Толчковое движение толчок упругий, осуществляется мышцами голени; движение тела плавное, опора на шагающую ногу со смягчением. Для повторного челночного, поступательного, шага толчок исполняется свободно (толчковой) ногой небольшое выпрыгивание на опорной (шагающей) ноге вверх (мышцами голени); упругий толчок вперед - вверх свободной ногой; движение тела совместно с шагающей ногой. Шагающая нога ставиться на носок со смягчением толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок. Передвижение на носках с легким выпрыгиванием и мягким приземлением облегчает перемещение. Толчок шагающей ногой направляет движение тела назад - вверх - одиночный челночный шаг; в сторону - вперед - вверх - приставной шаг в маятнике; вверх - подготовительное движение для удара в прыжке ногой. Направление движения чередование поступательного (два-три шага) и челночного (два-три шага) передвижение в полу-фронтальной и фронтальной стойках. Формирование навыков поступательного и челночного передвижения приставными шагами.

Совершенствование маятникового передвижения приставными шагами. Техника выполнения при толчке опорной ногой вперед - в сторону - вверх шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с туловищем; шагающая нога становиться опорной; толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок. Толчковое движение толчок упругий, осуществляется мышцами голени; движение тела плавное, опора на шагающую ногу со смягчением. Для повторного маятникового (поступательного) шага толчок исполняется свободной (толчковой) ногой небольшое выпрыгивание на опорной (шагающей) ноге вверх (мышцами голени); упругий толчок вперед - в сторону - вверх свободной ногой; движение тела совместно с шагающей ногой. Шагающая нога ставиться на носок со смягчением. Толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок; Передвижение на носках с легким выпрыгиванием и мягким приземлением облегчает перемещение. Толчок шагающей ногой направляет движение тела в сторону - вперед - вверх - приставной маятниковый шаг (обратное движение тела); назад- вверх - отскакивание, одиночный челночный шаг; вверх - подготовительное движение для удара в прыжке ногой. Направление движения чередование поступательного (два-три шага) и маятникового (два-три шага) передвижения в полу-фронтальной и фронтальной стойках.

Формирование навыков поступательного и маятникового передвижения приставными шагами.

Техника выполнения при толчке опорной ногой вперед - в сторону - вверх шагающая нога не выставляется, а движется совместно с туловищем; шагающая нога становится опорной; толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок. Толчковое движение толчок сильный, осуществляется мышцами голени; движение тела быстрое, опора на шагающую ногу со смягчением. Для повторного шага забеганием толчок исполняется свободной (толчковой) ногой небольшое выпрыгивание на опорной (шагающей) ноге вверх (мышцами голени); упругий толчок вперед - в сторону - вверх свободной ногой; Шагающая нога ставится на носок со смягчением толчковая нога подтягивается к туловищу и ставиться на носок. Передвижение на носках с легким выпрыгиванием и мягким приземлением облегчает перемещение. Толчок шагающей ногой направляет движение тела в сторону - вперед - вверх - приставной маятниковый шаг (обратное движение тела); назад - вверх - отскакивание, одиночный челночный шаг; вверх - подготовительное движение для удара в прыжке ногой.

Атакующее передвижение.

Увеличение скорости передвижения, повышение маневренности и устойчивости обычного атакующего и прыжкового шагов достигается совершенствованием элементов шага.

Техника выполнения при толчке опорной ногой вперед - вверх шагающая нога не выставляется для шага, а пассивно, расслабленно движется совместно туловищем; шагающая нога ставится на всю ступню. Шаг укороченный, повышается быстрота выполнения и сохраняется устойчивость. Толчковое движение толчок сильный и короткий, осуществляется мышцами бедра голени; движение тела быстрее, опора на шагающую ногу упругая. Толчок шагающей ногой направляет движение тела вперед - для атаки сериями; в сторону- вперед - для атаки в маятнике и забеганием; вверх - для атаки в прыжке ногой; назад - для защиты в челноке, атаки в «вертушке», при шаге назад шагающая нога движется совместно с туловищем. Ударное движение рукой при быстром вращении бедра и туловища развивается кинетическая энергия вращения тела и суммируется с кинетической энергией поступательного движения тела; ногой сильный толчок шагающей ногой вперед - вверх и прыжок усиливают кинетическую энергию поступательного движения тела.

Дистанция.

Спортивное совершенствование боевых дистанций осуществляется в направлениях повышение качества подготовительного передвижения; повышение качества полного и укороченного комплексного манёвра; формирование психологических свойств; чувство дистанции; видение противника.

Качество подготовительного передвижения характеризуется действиями легкость, пластичность перемещения по рингу; маневренность передвижения; повышения мобильности в конце раунда и в последнем раунде.

Легкость передвижения определяется развитием прыгучести, пластичность включает развитие гибкости, координация и выразительность движений. Маневренность характеризуется высоким уровнем развития скоростно-силовых движений и выносливости.

Качество полного комплексного маневра характеризуется высоким уровнем подготовительного передвижения, активной защиты и отвлекающих приемов, качество укороченного передвижения и формирования психологических свойств.

Формирование психологических качеств чувство дистанции - определение визуально необходимого расстояния до противника для защитных и атакующих действий; видение противника - наблюдение за противником, анализ его движений и адекватные действия.

Дальняя дистанция совершенствуется в челночном упражнении с партнером (оба партнера в защитном снаряжении): боец - атака - отскок - контратака партнер - отскок - контратака - отскок. Упражнение раздельное атака и контратака руками в челноке; атака и контратака ногами в челноке; атака и контратака руками и ногами в челноке. Одновременно совершенствуется «видение противника».

Средняя дистанция совершенствуется во встречных и опережающих контратаках в укороченном комплексном маневре контратака руками под разноименные и одноименные

шаги; контратака ногами в перескоках; прыжковые стандартные серии в атаке и контратаке; дискретный прогон стандартных серий.

Одновременно совершенствуется укороченный комплексный маневр и «видение противника».

Ближняя дистанция совершенствуется в атаках и контратаках в укороченном комплексном маневре атака и контратака руками забеганием; прыжковые стандартные кикбоксерские комбинации в атаке и контратаке; дискретный прогон стандартных комбинаций.

Одновременно совершенствуется укороченный комплексный маневр и «видение противника».

Комплексный маневр.

Спортивное совершенствование полного комплексного маневра характеризуется процессами: повышение уровня техники комплексного передвижения «челнок - маятник - забегание»; повышение согласованности движений с комплексным передвижением; активной защиты; отвлекающих приемов; формирование координирующих психологических свойств: объемное видение; видение противника; предугадывание действий противника.

Комплексное передвижение «челнок - маятник - забегание» в парном упражнении: партнер - передвижение в челноке; боец - передвижение в маятнике и забеганием. Задача бойца - в маятнике «повалить» партнера и сблизиться забеганием в положение сбоку от партнера. Одновременно формируется «объемное видение» и «видение противника».

Согласование с комплексным передвижением в парном упражнении:

Активной защиты включение в комплексное передвижение активной защиты. Шаг упругий, движение цельное, пластичное. Одновременно формируется «видение противника». Отвлекающих приемов включение в комплексное передвижение отвлекающих приемов. Показ выразительный, движение пластичное, передвижение неразрывное, слитное.

Одновременно формируется «предугадывание действий противника». Активной защиты и отвлекающих приемов чередование элементов активной защиты и отвлекающих приемов в передвижении челночном, маятниковым и забегание. Одновременное формирование полного комплексного маневра и психологических свойств.

Удар.

Спортивное совершенствование удара осуществляется в направлениях: повышение уровня скоростно-силовых ударных движений; улучшение качества акцентированного удара. Скоростно-силовые ударные движения предопределяют: Повышение уровня развития силы ударных звеньев тела; быстроты движений ударных звеньев тела; Формирование скоростно-силовых движений ударных звеньев тела. Для развития силы используются тяжелые и максимальные стрессовые статические усилия; тяжелые и максимальные стрессовые силовые упражнения; комплексная нагрузка.

Для развития быстроты движений используются тяжелая и максимальная стрессовая скоростно-силовая нагрузка; комплексная нагрузка.

Для формирования скоростно-силовых движений используются стандартные

серии и комбинации кикбоксинга.

Развитие максимальных скоростных, взрывных, движений при выполнении серий и комбинаций. Комбинации из сложных серий.

Эффективность акцентированного удара дополняется факторами техника выполнения удара; эмоциональный настрой.

Техника акцентированного удара рукой сильный толчок опорной ногой вперед и быстрое вращение таза, скручивание туловища.

Толчок мышцами бедра и голени, шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с телом, туловище скручивается. Согласование толчка ноги и вращения таза. Опора «с носка» на шагающую ногу, быстрое вращение туловища и направленное ударное движение кулака в цель. Согласование момента опоры и ударного движения; акцент, «мышечный взрыв» ударных звеньев тела. Подготовительные и ударные движения цельные, слитные и

скоростные, опора «с носка» повышает устойчивость движения, жесткость удара и маневренность. ногой с разноименным шагом сильный толчок опорной ногой вперед - вверх и быстрее движение бедра вверх. Толчок мышцами бедра и голени, шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с телом. Согласование толчка опорной ногой вперед-вверх и движения бедра вверх, отрыв от опоры движением бедра вверх. Сопутствующий толчок шагающей ногой вверх и удар в прыжке свободной ногой. Согласование движения бедра вверх и толчка шагающей ногой вверх акцент, согласование взлета и ударного движении. Подготовительные и ударные движения слитные, скоростные, прыжок высокий, туловище вертикально. ногой с одноименным шагом сильный толчок опорной ногой вперед - вверх и быстрое движение тела.

Толчок мышцами бедра и голени, шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с телом. Сильный толчок опорной ногой вперед - вверх и быстрое движение тела. Толчок мышцами бедра и голени, шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с телом. Сильный толчок шагающей ногой вверх и удар в прыжке этой же ногой. Толчок мышцами бедра и голени, прыжок высокий, ударное движение быстрое. акцент, согласование взлета, подготовительного и ударного движений.

Защита.

Надежность защиты определяется легкостью и быстротой ее исполнения.

Простые движения защитных элементов облегчают их освоение и повышают качество выполнения.

Защита от удара противника включает три вида: пассивная; активная; маневр.

Пассивная защита характеризуется приемом удара определенными частями тела: прием удара жесткий; прием удара со смягчением; прием удара с проскальзыванием.

Активная защита определяется шаговыми элементами.

Защита в маневре предопределяется комплексным передвижением.

Пассивная защита.

Прием удара жесткий: движение на удар толчком позади стоящей ноги вперед (мышцами голени), движение ближней руки или переднего плеча навстречу удара. Прием жесткий, движение руки резкое, короткое, мышцы напряжены, подставка под удар плеча с небольшим разворотом туловища. Толчок ногой короткий, движение тела навстречу удару для сохранения устойчивости.

Прием удара со смягчением: движение тела в направлении удара сопутствующим толчком

соответствующей ноги (мышцами голени), прием удара с напряжением мышц подставляемой руки. Толчок ногой сильный, короткий, движение тела без шага, быстрое, прием удара мягкий.

Прием удара с проскальзыванием: движение тела в направлении удара с вращением туловища и уходом от удара. Сопутствующий удару короткий толчок соответствующей ногой с быстрым вращением туловища, движение тела без шага, быстрое, прием удара мягкий, с проскальзыванием.

Активная защита выполняется с шагом толчок опорной ногой, движениетела; шагающая нога не выставляется, а движется совместно с телом. Толчок упругий, шаг короткий, движение тела быстрое.

Опора на шагающую ногу со смягчением. Руки в собранной боевой стойке, при уклоне, нырке, сайд - степе- поворот туловища без наклона.

Выполнение нырка толчок опорной ногой с приседанием, движение тела вперед -вниз;

шагающая нога сгибается и движется совместно с телом, туловище вращается; опора на шагающую ногу с выпрямлением.

Толчок упругий, шаг короткий, движение и вращение тела быстрое, опора на шагающую ногу со смягчением, выпрямление упругое, быстрое, туловище вертикально.

Защита в маневре: челночное движение, отскок, защищает от любого удара, удар не доходит до цели.

Толчок назад впереди стоящей ногой упругий, движение тела совместно с шагающей ногой быстрое, шаг короткий, приземление упругое. маятниковое движение, сайд - степ, защищает от ударов прямых и снизу, смягчает боковой сопутствующий удар. Толчок опорной ногой вперед - в сторону упругий, движение тела совместно с шагающей ногой быстрое, шаг короткий, приземление упругое. Забегание «проваливает» противника и позволяет зайти к нему сбоку. Шаги короткие и стремительные, движение к противнику по дуге.

Комплексное передвижение включает быстрое чередование челнока, маятника и забегания, шаги короткие, упругие, движения тела быстрые, передвижение стремительное, атаки противника затрудняются. Комплексное передвижение, активная защита и отвлекающие приемы являются атакующими защитными движениями.

Атакующее защитное движение исполняется двумя шагами: Комплексное передвижение упругий толчок опорной ногой комплексного передвижения (челнок, маятник, забегание), защитное движение; сильный толчок шагающей ноги для атаки. Шаги короткие, стремительные, движение тела быстрое.

Активная защита: упругий толчок опорной ногой для активной защиты, движение тела совместно с шагающей ногой, защитное движение; сильный толчок шагающей ногой для атаки. Шаги короткие, стремительные, движение тела быстрое.

Отвлекающие приемы: упругий толчок опорной ногой для отвлекающего приема, движение тела совместно с шагающей ногой, отвлекающее и защитное движение; сильный толчок шагающей ногой для атаки. Шаги короткие, стремительные, движение тела быстрое.

Объединение комплексного передвижения, активной защиты и отвлекающих приемов облегчает и усиливает защиту, эффектно используется в атаке.

Отвлекающие приемы.

Отвлекающие приемы эффективны при их воздействии на противника в сочетании с атакующим передвижением и характеризуются действиями не законченное движение; измененное движение.

Незаконченное движение выполняется прерыванием цельного движения на различной фазе его развития для определения наглядной достоверности цельного движения.

Совершенствование в парном упражнении (оба партнера в защитном снаряжении) быстрое цельное движение; «показ» незаконченного движения, прерывание на различной фазе развития движения; определение фазы наглядной достоверности цельного движения; согласование незаконченного движения, «показа», с атакующим передвижением и атакой, выполняется двумя шагами. Формирование минимального «показа» с наглядной достоверностью цельного движения. Измененное движение выполняется изменением (или замещением) цельного движения атакующим движением быстрое цельное движение; «показ» движения с атакой, выполняется двумя шагами. Изменение направления движения, атаки, маневра и др. Согласование «показа» и атакующего передвижения упругий толчок опорной ногой, движение тела совместно с шагающей ногой, отвлекающий приём; сильный толчок шагающей ногой в атаке. Движение цельное, скоростное.

Акцентированный удар.

Совершенствование акцентированного удара - в ускорении и согласовании основных ударных движений. Удар рукой, сильный толчок опорной ногой и резкое движение бедра, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой; опора на шагающую ногу с резким вращением туловища, быстрое движение кулака в цель, акцент.

Толчок ногой, мышцами бедра и голени, резкий, шаг короткий, движение бедра быстрое, удар резкий, движения слитные, стремительные. Приземление шагающей ноги «с носка», скручивание туловища сильное, кулак подворачивается и сильно сжимается, туловище - вертикально.

Удар ногой с разноименным шагом: сильный толчок опорной ногой вперед - вверх, резкое движение бедра вверх, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой; сильный толчок шагающей ногой вверх, резкий удар свободной ногой на взлете, акцент. Толчки ногами сильные, движение тела быстрое, прыжок упругий, акцентированный удар на взлете.

Слитное, стремительное движение всех ударных звеньев тела.

Удар ногой с одноименным шагом: сильный толчок опорной ногой вперед - вверх, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой; сильный толчок шагающей ногой вверх, резкий удар этой же ногой на взлете, акцент. Толчки ногами сильные, прыжок упругий, резкий акцентированный удар на взлете. Слитное, стремительное движение всех ударных звеньев тела.

Удар ногой в перескоке прямой, боковой, наотмашь: свободной ногой - сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой; сильный толчок шагающей ногой вверх, резкий удар свободной ногой в развороте, акцент. Согласование движения бедра ударной ноги вверх и толчка шагающей

ноги вверх. Двойной толчок опорной ногой, мышцами бедра и голени, сильный, резкий. Слитное, стремительное движение всех ударных звеньев тела.

Удар ногой в перескоке прямой, боковой, наотмашь: шагающей ногой - сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой; сильный толчок шагающей ногой вверх, резкий удар этой же ногой в развороте, акцент. Тройное (два толчковых и ударное) движение толчковой ногой, мышцами бедра и голени, резкое, толчки сильные, приземление упругое, удар резкий, движения слитные, стремительные.

Удар ногой в «вертушке» снизу разноименной ногой: сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое вращение и движение тела совместно с шагающей ногой; сильный толчок шагающей ногой назад - вверх, удар снизу свободной ногой, акцент. Двойной толчок опорной ногой и удар свободной ногой сильные, резкие, мышцами бедра и глени, движения слитные, стремительные.

Удар ногой в «вертушке» снизу одноимённой ногой: сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое вращение и движение тела совместно с шагающей ногой; сильный толчок шагающей ногой назад - вверх и удар снизу этой же ногой, акцент. Тройное (два толчковых и ударное) движение толчковой ногой резкое, мышцами бедра и голени, толчки сильные, приземление упругое, удар резкий, движения слитные, стремительные.

Удар ногой в «вертушке» наотмашь: сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое вращение и движение тела со совместно с шагающей ногой; сильный толчок шагающей ногой назад - вверх, удар наотмашь свободной ногой, акцент. Двойной толчок опорной ногой и удар свободной ногой мышцами бедра и голени. Движения слитные, стремительные.

Контратака.

Вид контратаки определяется моментом ее проведения: встречная - исполняется одновременно с атакой противника; опережающая - предупреждает развитие атаки противника, исполняется с предугадыванием начала атаки; ответная - исполняется в момент «проваливания» противника при активной защите.

Встречная контратака характеризуется быстрым смещением тела бойца с линии атаки противника и одновременным нанесением встречного акцентированного удара, наиболее эффективного в данной ситуации. Встречная контратака исполняется с атакующим шагом сильный толчок опорной ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой и смещение с линии атаки, удар противника проходит мимо; упругая опора на шагающую ногу, встречный акцентированный удар рукой или ногой.

Опережающая контратака предопределяет формирование психологических свойств (предугадывание действий противника, чувство дистанции и др.) и характеризуется предупреждающим акцентированным ударом, прерывающим атаку противника. Опережающая контратака наносится со средней дистанции с предельной мобилизацией на атаку, взгляд бойца направлен в область туловища противника и фиксируется формирование атаки противника. Опережающая контратака исполняется с атакующим шагом укороченный комплексный маневр на средней дистанции, концентрация внимания на действиях

противника, мобилизация на атакующее передвижение и акцентированный удар; фиксация подготовительного атакующего движения противника, резкий, сильный толчок опорной ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой, резкое движение бедра; упругая опора на шагающую ногу, любой акцентированный удар рукой или ногой. Толчок сильный, мышцами бедра и голени, шаг короткий, удар акцентированный, движения слитные, стремительные.

Ответная контратака проводится с защитным движением и исполняется двумя шагами сильный толчок опорной ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой, уход от атаки противника; сильный толчок шагающей ногой, акцентированный удар рукой или ногой в «провалившегося» противника. Толчки ногами сильные, резкие, движения тела быстрые, согласованные, удар акцентированный.

Совершенствование контратак в парном упражнении, оба партнера в защитном снаряжении, обоюдное формирование задач, обсуждение и коррекция выполнения упражнения.

Атака.

Прямая в маневре.

Совершенствование прямой атаки в манере в повышении уровня выполнения каждой из 31 варианта прямой атаки в маневре:

1 в челноке обычный шаг – прямой в маневре;

2 в челноке приставной шаг – прямой в маневре;

3 в челноке прыжковый и скрестный шаг – прямой в маневре;

4 в челноке с активной защитой (АЗ) обычный шаг – ответная в маневре;

5 в челноке с АЗ приставной шаг – ответная в маневре;

6 в челноке с АЗ прыжковый и скрестный шаг - ответная в маневре;

7 в челноке с отвлекающими приемами (ОП) обычный шаг – скрытая в маневре;

8 в челноке с ОП приставной шаг – скрытая в маневре;

9 в челноке с ОП прыжковый и скресный– скрытая в маневре;

10-18 в маятнике 9вариантов;

19-27 в забегании 9 вариантов;

28 в полном комплексном маневре (ПКМ) с АЗ и ОП обычный шаг –
основная прямая, тотальная;

29 в ПКМ с АЗ и ОП приставной шаг – основная прямая, тотальная;

30 в ПКМ с АЗ и ОП прыжковый и скресный шаг – основная прямая, тотальная;

31 в ПКМ с АЗ и ОП атакующее передвижение – ведущая атака, тотальная.

Каталог примерных серий, соответствующих данному условию:

челнок – кикбоксинг 4-12

маятник – кикбоксинг 8-9

забегание – кикбоксинг 10-11-13

обычный шаг – кикбоксинг 5-6

приставной шаг – кикбоксинг 10-11

прыжковыйшаг

скрестный шаг – кикбоксинг 1-2-3-7-12-13

Активная защита и отвлекающие приемы используются между сериями при дискретном прогоне комбинаций (в дискретных паузах).

Обозначения дискретных пауз.

Атака прямая – непрерывный режим.

Атака с активной защитой (АЗ) – дискретный режим.

Атака с отвлекающими приемами (ОП) – дискретный режим.

На каждый вариант атаки формируется 3-6 учебных комбинаций.

1 вариант – прямая атака в челноке, обычный шаг:

кикбоксинг 4-5-12-6

смешанные 4к – 8б- 5к

3б – 6к- 2б
12к – 7б - 4к -4б - 5к

6 вариант – ответная атака в челноке с активной защитой, прыжковый шаг, дискретный режим:

кикбоксинг 4 – АЗ -3 – АЗ -7 – АЗ – 12
1 –АЗ -2-АЗ-4-АЗ-13

смешанные 4к - 8б - АЗ- 3к-АЗ-12к
1к- АЗ- 8б-АЗ-2к-АЗ-8б-13к

26 вариант – скрытая атака в забегании с отвлекающими приемами, приставной шаг, дискретный режим:

кикбоксинг 10-ОП-11-ОП -13

смешанные 11к – ОП-9б-10к-ОП-13к
11б – ОП-11к –ОП -12б-ОП -10к

31 вариант – ведущая пряма атака в маневре в дискретном режиме:

смешанные 12к - АЗ – 13б-ОП-9к-ОП-7б-АЗ-7к
3к-ОП-11б-АЗ-13к

Согласование комплексного и атакующего передвижения с активной защитой и отвлекающими приемами, формирование единого подготовительного – защитно-атакующего комплекса, выполнение прогона комбинаций пластичное, слитное, цельное.

Формирование комбинаций произвольное, в соответствии с вариантом атаки и каталогом примерных серий.

Прямая атака от защиты.

Атака от защиты применяется в усложненных условиях боя с ограничением маневра, атакующих и защитных средств и характеризуется действиями:

- прием ударов жесткий, ответная контратака, маневр;
- прием ударов со смягчением, ответная контратака, маневр;
- прием ударов с проскальзыванием, встречная контратака, маневр;
- передняя подсечка с опережающей контратакой, продолжение атаки в маневре;
- блокировка атак противника с передней подсечкой, контратака, маневр.

Боевая стойка собранная, укороченный комплексный маневр в доступных пределах, максимальное использование психологических свойств:

- объемное видение;
- видение противника, предугадывание его действий;
- ситуативное мышление и адекватные действия.

Совершенствование в парном упражнении, оба партнера в защитном снаряжении.

Прием жесткий, движение на удар, прием укороченного удара, длинный акцентированный ответный удар.

Максимальное выпрямление жесткой ударной руки, «отбрасывание» противника ударом, быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Прием со смягчением**.** Короткое, резкое, сопутствующее удару движение, «проваливание», «вытягивание на себя» противника смещение тела с линии атаки, встречный акцентированный, «отбрасывающий» удар; быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Прием с проскальзыванием**.** Короткое сопутствующее движение в направлении удара, вращение туловища; смещение тела с линии атаки, встречный акцентированный, «отбрасывающий» удар; быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Передняя подсечка. Подсекание свободной ноги противника; добивание руками неустойчивого противника; быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации. Противник, устойчиво стоящий на двух ногах, выводится из равновесия резким, «отбрасывающим» ударом, подсекается с продолжением атаки и передвижением из неблагоприятной ситуации.

Блокировка атак противника. Плотное прижимание к противнику, кратковременная блокировка его рук; выведение из равновесия «отбрасывающим» ударом, передняя подсечка с

добиванием руками; быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации. Формирование высокого уровня психологических свойств позволяет избегать неблагоприятных боевых ситуаций и успешно использовать атаку от защиты в тактических целях.

Ответная атака.

Для совершенствования ответной атаки используются два направления:

1.Повышение уровня техники элементов атаки: комплексное передвижение; атакующее передвижение; активная защита.

2. формирование психологических свойств высокой мобильности: объемное видение и видение противника; предугадывание действий противника; ситуативное мышление и ситуативные действия.

Комплексное и атакующее передвижение определяются шаговыми перемещениями по рингу. В активных защитных элементах основным движением также является шаг.

Повышение уровня техники ответной атаки заключается в совершенствовании шаговых перемещений:

Развитие физических качеств: прыгучести; пластичности шаговых движений; быстроты шаговых движений; взрывных способностей мышц голени; улучшение техники выполнения передвижений.

Для развития физических качеств используются тяжелые силовые и скоростно-силовые нагрузки в дискретном режиме, максимальная стрессовая и комплексная нагрузки, специальная, направленная физическая подготовка.

Эффективность передвижения определяется: повышением уровня шаговых движений; согласованностью, слитностью элементов комплексного передвижения и степенью сочетания с атакующим передвижением.

Техника выполнения шага: толчок вперед-вверх упругий, шаг короткий, совместно с туловищем; опора со смягчением, движение стремительное. Передвижение легкое, приподнимающее ОЦТ тела и облегчающее перемещение по рингу. Легкие, стремительные приставные шаги являются связующими подготовительного, комплексного и атакующего передвижений, обычные атакующие шаги усиливают сочетание комплексного и атакующего передвижений. Связующее сочетание видов передвижений формируется в прогонах комплексных комбинаций в различных режимах (непрерывный, дискретный и др.), включение отвлекающих приемов в паузы дискретных прогонов формирует передвижение скрытой атаки.

Отвлекающие приемы характеризуются: техникой выполнения; изменение направления движения; замещение движения («показа») другим движением; достоверностью движения («показа») наглядностью; выразительность.

Отвлекающий прием исполняется единым, слитным с атакующим движением, изменение направления или замещение «показа» плавно, без прерывания, включается в атакующее движение.

Отвлекающий прием, «показ», демонстрирует атакующее движение, представляет опасность, угрозу для противника. Достоверность «показа» определяется начальной фазой исполнения, достаточной по длительности для наглядности, выразительности и угрожаемости этого движения.

Техника исполнения и выразительность отвлекающих приемов совершенствуется у зеркала, основное внимание уделяется технике «показа» и достаточной длительности для обозначения угрозы, «показ» завершается атакой единым, слитным движением.

В парном упражнении (партнеры в защитном снаряжении) боец определяет задание, длительность и вид упражнения, обоюдная оценка качества выполнения упражнения.

Мобильность психологических свойств определяется устойчивостью условно-рефлекторных реакций, сформировавшихся на основе специфических приемов.

Объемное видение формируется навыками бокового, периферийного зрения, взгляд - рассеянный, одновременно фиксируется: свободное пространство; положение противника (боевая стойка, передвижение и др.); нахождение рефери, углов ринга, канатов.

Видение противника характеризуется наблюдением за противником и определение его состояния: защищенность; быстрота передвижения; способы и скорость атаки; манера ведения боя; утомляемость.

Предугадывание действий противника предопределяет знания основ техники атаки и движений, формирующих атаку.

Ситуативное мышление характеризуется оперативным анализом обстановки в бою и принятие адекватных, ситуативных, эффективных действий.

В скрытой атаке отвлекающие приемы являются подготовительно- атакующими действиями и исполняются слитным с атакой, цельным, стремительным движением.

Тактика.

Тактика - многозначное понятие, тактика определяет манеру ведения боя, стиль бойца и рисунок боя, тактика - это способ и метод для достижения победы, тактика - это искусство ведения боя, заслуживающее самую высокую оценку у судей и зрителей.

Тактика является элементом стратегии для данного боя и турнира, в подготовительном и соревновательном периодах. Тактика включает тактические установки, способствующие успеху в бою.

Тактика ведения боя: темповик; игровик; нокаутер; левша; тотальный стиль; комбинационный стиль; универсал.

Тактические установки. Ведение боя на контратаках: работать вторым номером; выдергивать противника; играть с противником; работать на опережение; работать на отходах и др.

Ограничение маневра: загнать в угол; прижать к канатам; подрезать пути и др.

Бурный финиш: концовка в раундах; последний раунд.

Изматывание противника: спурт в начале раунда; рваный темп; ближний бой и др.

Подготовка акцентированного удара: раскрывать противника; вызывать на атаку; открываться; идти на сближение; прощупывать противника и др.

Наиболее эффективно тактика проявляется в манерах ведения боя различными по стилю бойцами. В этой главе рассматривается манеры ведения боя, которые являются основой тактической подготовки бойцов на базе техники и методики обучения. Бойцы осваивают все стили, овладевают всеми тактическими манерами и обучаются противостоять противникам любого стиля, используя в бою разнообразную тактику.

Тактика ведения боя.

Темповик - активный выносливый боец, обладает высокими волевыми качествами и владеет скоростными техническими приемами, ведет бой в плотном темпе разнообразными атаками в комплексном маневре с использованием опережающих контратак.

Тактика темповика определяется его целью: ошеломить противника массированной атакой; утомить непрерывными атаками; выиграть бой за счет большого количества ударов.

Тактика темповика используется с неподготовленным противником; для закрепления победы - концовки раундов, последний раунд, нокдаун противника; изматывает противника - спрут в начале раундов, рваный темп и др.; психологическое подавление противника - скоростные жесткие прямые атаки и опережающие контратаки; обострение поединка и т.д.

Тактика темповика изучается на этапе спортивного совершенствования при высоком уровне развития физических и физиологических качеств. Подготовка темповика включает процессы: физические развитие быстроты движений; развитие скоростно-силовых движений; физиологические: развитие общей выносливости; развитие специальной выносливости; психологические: повышение уровня формирования психологических свойств; техническое совершенствование: полный комплексный маневр; скоростное непрерывное и дискретное выполнение серий и комбинаций; опережающие контратаки и все варианты прямой атаки; педагогические: повышение эмоционального настроя; формирование мотиваций.

Методика повышения качества изучения тактики темповика.

Устранение технических погрешностей: замедленная, однообразная атака; сумбурная, не техническая атака; слабая защищенность в атаке. Повышение уровня формирования

психологических качеств (условно-рефлекторных двигательных реакций) на основе технических приемов кикбоксинга.

Совершенствование тактики темповика на самостоятельном занятии в развитии быстроты выполнения атаки и совершенствовании полного комплексного маневра при прогонах серий и комбинаций в непрерывном режиме.

Бой с темповиком предопределяет высокий уровень боевой подготовки и характеризуется действиями: встречный акцентированный удар и продолжение серийной атаки в забегании; встречная контратака в забегании; передвижение в маятнике и забегание (проваливание) и ответнаяконтратака; встречная жесткая контратака длинными акцентированными ударами («рубка») в укороченном комплексном манёвре; тактика игровика в полном комплексном манёвре; тактика нокаутера в передвижении маятником и забеганием.

Методика повышения качества изучения боя с темповиком.

Устранение технических погрешностей: замедленный, однообразныйманевр; замедленная контратака; слабый акцентированный удар.

Повышение уровня эмоционального настроя.

Совершенствование боя с темповиком на самостоятельном занятии в повышении уровня комплексного маневра, ответных и опережающих контратак и стабилизации акцентированных ударов.

Игровик - маневрированный, пластичный боец, обладает высоким уровнем технической подготовки, умело ведет бой на всех дистанциях, пользуется всеми видами атак с активной защитой, отвлекающими приемами, тактическими установками в полном и укороченном комплексном маневре. Тактика игровика определяется его целью: преимущество над противником техническое быстрое и пластичное передвижение, гибкий манёвр; искусные атаки и точные удары; разнообразная защита; психологическое проявление на высоком уровне психологических свойств, защитных элементов и отвлекающих приёмов; тактическое эффективное использование тактических установок.

Тактика игровика используется против любого противника: темповик ответная атака в маятнике, забегании, полном комплексном манёвре; нокаутер и левша, ответная и скрытая атаки в полном комплексном манёвре; атака от защиты в укороченном комплексном маневре; комбинационный и тотальный стиль контратака в маятнике и забегании; использование тактических установок; тактика универсала, владеющего всеми стилями в укороченном комплексном маневре на средней дистанции все виды атак на максимальной скорости; использование тактических установок и отвлекающих приёмов. Тактика игровика изучается на этапе спортивного совершенствования и определяется задачами: техническое совершенствование высокий уровень быстроты выполнения сложных технических приемов; разнообразие технических приемов; физиологическая подготовка развитие общей и специальной выносливости; психологическая подготовка высокий уровень формирования психологических свойств; педагогическая подготовка: высокий уровень эмоционального настроя; формирование мотиваций; физическая подготовка высокий уровень развития гибкости и пластичности движений; повышение уровня скоростно-силовых движений.

Методика повышения качества изучения тактики игровика.

Устранение технических погрешностей: повышение уровня комплексного маневра и активной защиты. Развитие физических качеств: скоростные сложно-координационные движения. Повышение уровня эмоционального настроя. Совершенствование тактики игровика на самостоятельном занятии в повышении уровня и разнообразия технической подготовки, сложно- координационных и скоростно-силовых движений, пластичности и гибкости движений.

Бой с игровиком предопределяет высокий уровень развития скоростно-силовых движений, психологических свойств и разнообразие тактических установок, характеризуется действиями: ограничение маневра, жесткий бой на ближней дистанции; встречная и опережающая контратака акцентированными ударами; тотальная жесткая манера ведения боя; более искусная, жесткая и скоростная тактика игровика; тактика нокаутера в полном

комплексном маневре с отвлекающими приемами; частая смена тактики ведения боя и тактических установок.

Методика повышения качества изучения боя с игровиком.

Устранение технических погрешностей: стабилизация акцентированных ударов и повышение тактико-тактической подготовки. Развитие скоростно-силовых движений. Формирование психологических свойств.

Нокаутер - волевой, целеустремленный, решительный боец, обладает поставленным акцентированным ударом, умело пользуется отвлекающими приемами и тактическими установками. Тактика нокаутера определяется его целью - нанести точный акцентированный удар в уязвимое место противника. Тактика нокаутера совершенствуется в двух направлениях: активный нокаутер; пассивный нокаутер.

Активный нокаутер-темповик - агрессивный боец, атакующий акцентированными ударами, нацеленный на плотный, жесткий бой на средней и ближней дистанциях. Нокаутер-темповик мощными ударами потрясает противника, подавляет его волю и ломает неподготовленного противника.

Бой с нокаутером-темповиком определяет высокий уровень развития скоростно-силовых и сложно - координационных движений и волевой подготовки, выражается действиями: в маятнике и челноке, полном комплексном маневре – проваливание противника с ответной жесткой серийной контратакой в забегании; встречная жесткая серийная контратака в забегании: тактика игровика в укороченном комплексном маневре с акцентированными ударами; прямая атака от защиты акцентированными серийными ударами в забегании.

Методика повышения качества изучения боя с нокаутером-темповиком.

Устранение технических погрешностей: замедленный маневр; слабые акцентированные удары; низкий уровень защитных элементов и комплексного маневра. Повышение уровня эмоционального настроя и воспитание волевых качеств.

Активный нокаутер-игровик - боец с высоким уровнем физической подготовки, обладает всеми качествами игровика и уверенно ведет бой с противником любого стиля в жесткой игровой манере.

Бой с нокаутером-игровиком предопределяет высокий уровень развития скоростно-силовых сложно-координационных движений, технической и волевой подготовки, формировании высокого уровня психологических свойств и высокого эмоционального настроя, выражается действиями: частая смена тактики ведения боя и тактических установок; более искусная, жесткая, скоростная манера игровика; тактика нокаутера в полном комплексном маневре с отвлекающими приемами.

Тактика пассивного нокаутера вынуждается обстоятельствами боя и турнира: неблагоприятная ситуация (в углу ринга, у канатов и т.п.); низкий уровень физиологической подготовки (укороченный подготовительный период); повреждении, последствия травмы и т.п., чрезмерная усталость во время боя, недостаточное восстановление после предыдущего боя; агрессивный противник; тактическая концепция, определяемая стратегией на данный турнир. Тактика пассивного нокаутера исполняется прямыми атаками от защиты в укороченном комплексном маневре на ближней дистанции.

Тактика нокаутера изучается на этапе спортивного совершенствования и определяется задачами: повышение уровня физической и технической подготовки; формирование психологических свойств; повышение уровня эмоционального настроя; воспитание волевых качеств.

Методика повышения качества изучения тактики нокаутера.

Устранение технических погрешностей: закрепление стабильности акцентированных ударов, пассивной и активной защиты. Развитие физических качеств: скоростно-силовые движения. Формирование психологических свойств: видение противника; предугадывание действий противника. Совершенствование тактики нокаутера на самостоятельном занятии в стабилизации акцентированных ударов и повышении уровня атакующего передвижения.

Левша - боец в правосторонней стойке, неудобен для праворуких противников, умело использует бьющую левую руку в маневре нокаутера, тотальном бою, в стиле игрока-нокаутера, но чаще этот стиль применяется в разведывательных, подготовительных и других целях.

Совершенствование тактики левши на самостоятельном занятии в повышении качества акцентированных ударов обеими руками и ногами. Бой с левшой предопределяет высокий уровень формирования психологических свойств и характеризуется действиями: тактика игровика с акцентированными удара; тактика тотального стиля с опережающими контратаками, в манере тотально-комбинационного стиля в маятнике и забегании.

Тактика тотального стиля является мощным физическим и психологическим прессингом для противника и применяется подготовленными бойцами на средней дистанции в укороченном комплексном маневре. Боец в атаке использует маневр и отвлекающие приемы, которые оказывают на противника психологическое давление, опережающие контратаки прерывают атаки противника, создавая физическое давление, неожиданные скрытые атаки деморализуют противника. Тактика тотального стиля изучается на этапе спортивного совершенствования при высоком уровне формирования психологических свойств, освоение поэтапное.

На всех этапах - повышение уровня формирования психологических сойств. этап - совершенствование укороченного комплексного манёвра: прогон в дискретном режиме кикбоксерских серий и комбинаций в УКоМе; включение в УКоМ активной защиты; включение в УКоМ отвлекающих приёмов; включение в УКоМ атакующего передвижения; включение в УКоМ активной защиты, отвлекающих приемов и атакующего передвижения. этап - совершенствование в УКоМе трех основных и ведущей прямой атаки в маневре: ускоренный прогон в дискретном режиме комбинаций кикбоксинга; освоение в УКоМе 27 вариантов прямой атаки в маневре; включение в УКоМ трех основных и ведущей прямой атаки в маневре. этап - ускоренное выполнение в УКоМе ведущей прямой атаки в маневре: выполнение ответной атаки в УКоМе; выполнение скрытой атаки в УКоМе; ускоренное выполнение в УКоМе ведущей прямой атаки в маневре. этап - учебный бой с партнером в тотальной манере: повышение эмоционального настроя. Оба партнера в защитном снаряжении. этап - совершенствование тактики тотально стиля перед зеркалом, в бою с тенью, на лапах с партнером. Спарринговые бои с партнером.

Методика повышения качества изучения тактики тотального стиля.

Устранение технических погрешностей: низкий уровень укороченного комплексного маневра; низки уровень отвлекающих приемов; повышение быстроты выполнения в УКоМе сложных серий и комбинаций; повышение быстроты исполнения в УКоМе ведущей прямой атаки в маневре. Формирование психологических свойств высокой мобильности: видение противника; предугадывание действий противника; ситуативное мышление; ситуативные действия. Воспитание волевыхкачеств: повышение эмоционального настроя; формирование мотиваций. Совершенствование тактики тотального стиля на самостоятельном занятии в освоении прямой атаки в маневре, повышении качества укороченного комплексного маневра, развитии гибкости и пластичности движений.

Бой с противником тотального стиля предопределяет высокий уровень формирования психологических свойств и волевой подготовки, разнообразие технических и тактических средств и характеризуется действиями: тактика игровика с акцентированными ударами в маятнике из абегании; тактика пассивного нокаутера в маятнике и забегании; тактика нокаутера-игровика с опережающими контратаками, атаками прямой в манере и скрытой; тактика комбинационного стиля с короткими взрывными акцентированными сериями в маятнике и забегании; тактика нокаутера-темповика в УКоМе, дискретном режиме, с короткими повторными сериями и комбинациями в забегании.

Совершенствование технической, тактической и скоростно-силовой подготовки, повышение качества акцентированных ударов и уровня волевой подготовки на самостоятельном занятии способствует успешному ведению боя с противником тотального

стиля.

Тактика комбинационного стиля предназначается для ведения боя скоростными жесткими сериями и комбинациями на средней и ближней дистанциях в УКоМе, наиболее эффективна в дискретном режиме и в специализированных тактических манерах.

Темповик комбинационного стиля ведет бой в УКоМе сериями и комбинациями в дискретном режиме и использует все варианты прямой атаки в маневре.

Игровик комбинационного стиля владеет всеми манерами игровика, атакует разнообразными взрывными сериями с активной защитой на всех дистанциях в полном и укороченном комплексном маневре.

Тактика тотально-комбинационного стиля используется опытными бойцами с высоким уровнем психологической и технической подготовки, бой ведется на средней дистанции в УКоМе с использованием отвлекающих приемов, активной защиты, взрывных серийных акцентированных атак и опережающих серийных контратак. Самая жесткая, плотная и напряженная манера ведения боя. Стремительные разнообразные атаки, сочетание кикбоксерских серий, различное подготовительное и атакующее передвижение, использование активной защиты, отвлекающих приемов и тактических установок, высокий уровень проявления психологических свойств и волевых качеств, состояние боевой готовности и эмоциональный настрой - все это является эффективнейшим оружием в бою с любым противником.

Тактика универсала является наиболее совершенной и гибкой формой тактической подготовки, боец-универсал владеет всеми тактическими манерами и умело проводит бои с противником любого стиля, меняя тактику в зависимости от ситуации боя и задач стратегии.

Совершенствование тактики универсала проводится на всем протяжении тактической подготовки на этапе спортив8ного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Стратегия.

Стратегия в подготовке бойца определяет главное долговременное направление тренировочного процесса в условиях спортивного учреждениях включает поэтапное планирование результатов выступления (чемпионат России, Европы, мира, профессиональные рейтинговые и титульные бои и т.д.). Стратегия разрабатывается для перспективного бойца с учетом календарного плана соревнований, материальных и финансовых возможностей учреждения.

Стратегия включает: формирование цели и определение задач на каждом этапе подготовки

бойца; решение задач для достижения поставленной цели: на этапе средствами подготовки бойца; на турнире и в отдельном бою средствами тактики боя.

Стратегия разрабатывается отдельно для каждого бойца. Тренер формирует цель, определяет задачи на каждый этап и совместно с бойцом планирует систему подготовки и средства решения задач на каждом этапе.

Средства и методы подготовки бойца корректируются на каждом этапе, тактика на турнир и отдельный бой определяется уровнем подготовки бойца и задачами на этот этап, исходя из стратегической цели.

Стратегическое планирование определяется целью: выиграть чемпионат; выиграть чемпионат и стать ведущим бойцом сборной команды России; войти в сборную команду России; занять призовое место в чемпионате (планируемом); показать высокий уровень техники и тактики (без планирования призового места); приобрести боевой опыт, определить уровень подготовки противников в своей и в смежных весовых категориях; другие индивидуальные цели.

Стратегическое задачи ставятся на основе исходных данных бойца: состояние здоровья (наличие заболевания, травмы, недостаточное восстановление и др.); уровень технической и тактической подготовки; мотивация и эмоциональный настрой.

Средства и методика подготовки индивидуальны и специфичны, каждый боец готовится по своей разработанной программе. В турнире и перед очередным боем при

усложнении ситуации тактика боя корректируется.

Примерные стратегические задачи в предсоревновательный период для бойца с поставленной целью - показать высокий уровень техники и тактики и приобрести боевой опыт включают средства и методы подготовки:

- технические: усложненные комплексы серий и комбинаций в различных режимах (непрерывный, дискретный, с акцентированными ударами и др.) для повышения качества и быстроты комплексного маневра; сложности, разнообразия и зрелищности атак;-

- физические: тяжелая, максимальная стрессовая и комплексная нагрузка для развития силы акцентированного удара; прыгучести; быстроты передвижения; пластичности движений;

- физиологические: нагрузочный эспандер, удлиненные раунды с укороченным отдыхом повышение специальной скоростно- силовой выносливости;

- психологические: методический прием «живая мишень»; бой с двумя - тремя партнерами

формирование психологических свойств; повышение уровня двигательных реакций;

- педагогические: анализ реальных возможностей бойца, перспективы в спорте и в жизни,

укрепление чувства собственного достоинства, ответственности и стремления к достижению цели стабилизация мотивации и усиление волевых качеств; повышение уровня эмоционального настроя;

- методические: совместное обсуждение тренера и бойца предстоящих задач, поиск специфических методик и средств подготовки формирование ситуативного мышления; воспитание творчества и вдохновения;

- тренерские: показ бойцом и обучение партнера освоенному техническому приему по специфической методике закрепление технического приема и методики обучения; проявление заинтересованности и осознания труда тренера; воспитание уважения к тренеру;

повышение качества совместной деятельности.

Средства и методы подготовки каждого перспективного бойца варьируется, исходя из личности бойца и поставленной цели.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка в период спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целенаправленно развивает определенные физические качества бойца.

Целью специальной физической подготовки является развитие атакующих качеств и определяется задачами: развитие силы и быстроты движений; развитие координации и скоростно-силовых движений, формирование двигательных реакций; развитие гибкости тела и пластичности движений; развитие специальной выносливости.

Физические качества, формирующие цельность движений и действий, рассматриваются в одной главе.

Развитие силы и быстроты движений.

Сила бойца и быстрота движений определяют главные атакующие действия: ударные движения рукой в голову и туловище; ногой в голову, туловище и бедро; прыжок вверх; ударное движение ногой в прыжке. Ударное движение рукой толчок опорной ногой -мышцами - разгибателями бедра и голени; вращение таза -мышцами бедра и спины; вращение туловища - мышцами спины и живота; движение руки - мышцами - разгибателями руки; сжимание кулака - мышцами - сгибателями киски. Ударное движение ногой толчок опорной ногой - мышцами - разгибателями бедра и голени; вращение таза - мышцами бедра и спины; вращение туловища - мышцами спины и живот; движение бедра - мышцами - сгибателями бедра; движение голени - мышцами - разгибателями голени. Прыжок вверх - ударное движение ногой в прыжке толчок прыжковой ногой - мышцами - разгибателями бедра и голени. Ударные движения в подготовительной фазе формируются мышцами бедра, голени, спины и живота, в ударной фазе участвуют разгибатели руки и голени. Ударные движения характеризуются «взрывными» способностями мышц, последовательностью и согласованностью их

сокращений (техникой исполнения движения).

Развитие силы и быстроты движения рук включает упражнения толчковые (медицинбол, ядро, штанга, отжимание в упоре, камни и др.); бросковые (мячи, камни, граната и др.); ударные (боксерский мешок, груша, кувалда, удары с отягощением, эспандером и др.). Развитие силы и быстроты движения ног включает упражнения беговые «взрывные» (ускорения в гору, бег по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощением на ногах, с препятствиями и др.); Для повышения качества прыжка используются упражнения прыжки на скакалке стоя, в приседе на двух и одной ноге, с двойными оборотами; выпрыгивания с подниманием бедра, голени, из приседа, с отягощением и др.; прыжки с отягощениями, на песке, глубокому снегу, на мелководье и др. В занятиях применяются тяжелая нагрузка в дискретном режиме, максимальная стрессовая и комплексная нагрузка.

Развитие координации и скоростно-силовых движений.

Формирование двигательных реакций.

Координация движений в кикбоксинге определяется согласованностью ударных движений рукой и ногой с шагом и прыжком и сочетанием этих движений с вращением таза и туловища. Совершенствование специальной координации движений в кикбоксинге начинается поле закрепления, стабилизации, боевой стойки в атаке ногами в прыжке.

Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации скоростной прогон стандартных серий; Толчок сильный, упругий, шаг короткий, движений быстрые, выпрыгивание в ударе высокое, удары без акцента, добивание руками скоростное, атака в забегании стремительная. скоростной прогон стандартных комбинаций в непрерывном режиме; Слитное сочетание серий в комбинации. дискретный прогон комбинаций «взрывными» стандартными сериями; Сохранение техники и быстроты, стабилизация исполнения. дискретный прогон комбинаций, включение в дискретные паузы активной защиты и отвлекающих приемов; тактика тотально-комбинационного стиля в бою с тенью, с партнером, на снарядах. Использование психологических свойств. Одновременное формирование специальных двигательных реакций и скоростно-силовых движений.

Развитие гибкости тела, пластичности движений.

Спортивная гибкость бойца определяется движениями: скручивание туловища; поднимание и выпрямление ноги; вращение головы; вращение стопы; вращение кисти.

Для развития гибкости используются упражнения:

- в положении стоя: повороты туловища, скручивание во всех суставах (голеностоп, колено, бедро, позвоночник, шея); скручивание с отягощением в руках; наклоны туловища, с поворотами, с отягощениями; круговые вращения туловища; обвисания в наклоне, с отягощениями и др.;
- в положении виса на турнике: вращение таза, с подгибание голени, подниманием бедра, разведение ног, с отягощениями на ногах, круговое вращение ног, раскачивания и др.
- в положении сидя: наклоны с выпрямленными ногами, разведенными ногами, со скручиванием и др.; с воздействие партнера;
- в положении лежа: одновременное поднимание ног и туловища; скручивания, махи ногами; сгибания, выгибания туловища и др.
- в положении стоя на коленях: наклоны вперед, назад, в стороны, с отягощением; повороты, скручивания, с отягощением и др.

Для развития подвижности суставов бедра и колена, поднимания и вращения ног исполняются упражнения:

- в положении стоя: махи ногами вперед - назад, вправо -влево; вращения ногами вперед, назад, вправо, влево; глубокие наклоны с выпрямленными ногами; нога на опоре (с повышением высоты), поочередные наклоны с поворотом к выпрямленным ногам; поднимание ноги вперед - вверх, в сторону - вверх с помощью партнера; поднимание ноги через потолочный блок; поднимание ногой груза через потолочный блок; приседание в «шпагат», продольный, поперечный; ударные движения с выпрыгиванием;

- в положении сидя: наклоны с выпрямленными ногами, пальцы ног на себя, разведенными

ногами; заведение ноги за голову; с воздействием партнера;

- в положении виса на веревках, ноги в петлях, руками захват веревок: разведение ног в «шпагат», продольный, поперечный, глубокие опускания в висе;

- в положении лежа: заведение ног за голову; разведение поднятых ног, согнутых; оттягивание ног и рук, растяжения и др.; с воздействием партнера.

Упражнения для развития мышц шеи: наклоны головы, глубокие, с отягощением, с сопротивлением партнера; повороты, вращения и др.

На кисть руки и стопу ноги воздействуют ударные нагрузки, стопа испытывает прыжковые усилия при передвижении и выпрыгивании для удара ногой.

Для развития подвижности и укрепления суставов кисти и стопы используются упражнения:

- кисти руки кистевой эспандер, мячик и т.п.; повороты, вращения, глубокие, с усилием, с отягощением и др.; толкание, броски, подбрасывание мяча, ядра, груза и др.; отжимания на пальцах, подтягивания, выкручивания и др.;

- стопа ноги: прыжки на скакалке стоя, в приседе, на двух, одной ноге, с двойными оборотами в прыжке и др.; прыжки на песке, глубокому снегу, с отягощениями и др.; выпрыгивания стоя, с разведением ног в прыжке, с подбрасыванием голени, бедра, в приседе, из приседа и др.; ходьба на носках, пятках, на внешней стороне ступни, внутренней, пальцами наружу, внутрь и др.

На занятиях используются статические усилия и медленные силовые упражнения в дискретном режиме, нагрузки дифференцированы по уровню подготовки, в парном упражнении во избежание травм степень усилия взаимно контролируется.

Пластичность специальных движений формируется в замедленных прогонах стандартных серий и комбинаций кикбоксинга перед зеркалом с глубокими, выраженными, волнообразными движения, внимание уделяется непрерывности, завершенности движений, техничному и эстетичному выполнению серий и комбинаций.

Наиболее зрелищный эффектна судей и зрителей и психологический на противников оказывают прыжковые серий атаки, перескоки и «вертушки», двойные атаки ногами в прыжке, сложные прыжковые атаки с добиванием в забегании.

На пластичность, выразительность, виртуозность движений оказывают влияние эмоциональное состояние бойца, чувство собственного достоинства, вдохновение и жажда боя, желание понравиться зрителям и судьям, доставить им эстетическое наслаждение эффектной манерой ведения боя и добиться заслуженной, красивой победы.

Развитие специальной выносливости.

Бой на ринге по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности, психологическое напряжение и тяжелые удары усиливают воздействие на организм бойца.

Энергообеспечение работающих мышц осуществляется гликолитической системой по анаэробному пути ресинтеза АТФ, в кратковременных серийных, «взрывных», мощных атаках используется фосфагенная система образования и использования АТФ.

Развитие специальной выносливости определяется процессами: развитие дыхательной системы; развитие сердечно-сосудистой системы; формирование гликогенной (гликолитической) системы энергообеспечения; формирование фосфагенной (АТФ-КФ) системы энергообеспечения.

В бою на ринге интенсивно работают мышцы живота и затрудняется диафрагмальное дыхание, в большей степени легочная вентиляция обеспечивается грудным дыханием. Внешнее дыхание формируется в процессе специальной тренировки развитием межреберных мышц увеличивается объем грудной клетки при вдохе и скорость вдоха, повышается жизненная емкость легких (ЖЕЛ); удлинением паузы выдоха повышается газообмен легких.

Упражнения для развития внешнего дыхания: глубокий плавный вдох, до предела,

задержка дыхания 5-10сек.; выдох небольшой порции воздуха, задержка 5-10сек.; чередование выдоха малыми дозами и задержки 5-10 сек. Определяется для контроля общее время полного выдоха. Постепенное удлинение выдоха, увеличение объема легких, развитие межреберных мышц. Медленный, равномерный бег на 5-10 км и более, постепенное увеличение дистанции до 25-30 км. При беге формирование ритма дыхания глубокий полный вдох - на 7-13шагов; постепенное удлинение выдоха при неизменном вдохе на 2 шага. Выдох - на нечетное число шагов (7-9-11-13) для чередования вдоха (на левый-правый или правый-левый шаги). Темп бега низкий, шаг короткий, пружинящий, мышцами голени, приземление «с носка», после вдоха - небольшая задержка дыхания и плавный, замедленный, полный выдох. Равномерный, легкий бег, аэробная, кислородная система дыхания с окислением жиров, устойчивый сердечный ритм и артериалное давление обеспечивают достаточное кровоснабжение и энергообеспечение работающих мышц. Длительный бег повышает уровень развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем, в состоянии покоя развивается поверхностное дыхание, урежается пульс, увеличивается эффективность дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Для формирования гликолитической системы энергообеспечения используются упражнения:

- развитие общей выносливости: затяжные ускорения в гору, бег по песку, мелководью, глубокому снегу, по сильно пересеченной местности;

- развитие специальной выносливости: бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами; с укороченным отдыхом; с удлиненным раундом и укороченным отдыхом; с увеличением количества раундов; с отягощениями на руках и ногах; в нагрузочном эспандере и др.; вольный бой со сменой партнера в каждом раунде. Фосфагенная система энергообеспечения формируется в скоростных, «взрывных» упражнениях:

- развитие общей работоспособности (мощности): резкие ускорения в гору, по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощениями и др.; бег по сильно пересеченной местности с «взрывными» ускорениями;

- развитие специальной работоспособности (мощности): максимальная, «взрывная» работа на снарядах в течение 20сек; распределение двухминутного раунд на 3 мини-раунда (20 сек - максимальная работа, 20 сек - отдых в мини-раунде); прогон стандартных комбинаций кикбоксинга с максимальной скоростью; «рваный темп» в бою с тенью, с партнером; тактика тотально-комбинационного стиля в учебном бою.

Физиологическая подготовка.

Физиологическая подготовка заключается в повышении функциональных возможностей организма в результате регулярных физических тренировок.

Физиологическая подготовка характеризуется процессами: непрерывность тренировочных нагрузок; достаточный восстановительный период после нагрузки; повышение тренировочных нагрузок.

Непрерывные тренировочные нагрузки повышают функциональные возможности организма для проведения определенной физической деятельности, закрепляют и улучшают приобретенные навыки и стабилизируют их выполнение. Прерывание тренировочной нагрузки ведет к ослаблению приоритетных навыков и снижению уровня функциональной подготовки организма. В период отдыха полностью восстанавливаются функции организма и формируются дополнительные возможности для выполнения большей нагрузки, недостаточный отдых приводит к переутомлению, перетренированности организма и резко снижает его функциональные возможности.

Оптимальное повышение тренировочной нагрузки развивает и укрепляет организм и расширяет его функциональные возможности, низкие нагрузки дают слабый тренировочный эффект, чрезмерные нагрузки приводит к перетренированности и травмам.

При выполнении нагрузи (тренировка, соревнование) может возникать тяжелое функциональное состояние - резкий упадок сил, частое сердцебиение, слабость, сильная боль в области живота, психологическая надломленность, боец не способен продолжать

выполнение нагрузки - это состояние «мертвой точки». Оно вызывается причинами: короткий подготовительный, разминочный период перед нагрузкой, резкий, высокий темп нагрузки; коротки промежуток времени между приемами пищи и началом тренировочной нагрузки, высокий темп нагрузки; низкий уровень физиологической подготовки, непосильный темп нагрузки.

Подготовительный, разминочный период тренировки перед основной нагрузки занимает не менее 20 минут и начинается с простых, доступных движений в замедленном темпе. Нагрузка и темп постепенно повышаются и усложняются, организм «втягивается» в работу, повышаются объем циркулирующей крови и объем вдыхаемого воздуха, давление и скорость кровотока, ускоряются энергообмен в мышцах и теплообмен в легких и наружных покровах тела. Организм перестраивается на выполнение физической работы.

Сокращенная подготовительная и форсированная основная нагрузки приводят к повышенному расходованию энергии при недостаточной функции дыхательной, сердечно-сосудистой и выделительной систем. Фосфагенная система энергообеспечения быстро истощается, гликогенная система не подготовлена, недостаточно функционирует выделительная система, ухудшается состояние внутренней среды организма, застойные явления крови во внутренних органах вызывают спазмы и сильные боли, резко падает двигательная активность организма.

Интенсивная физическая нагрузка способствует оттоку крови из органов пищеварения и затормаживает их функции, пища и застойные явления крови в органах пищеварения могут вызывать спазмы и боли в желудке и печени, формировать состояние «мертвой очки».

Низкий, недостаточный для интенсивной нагрузки уровень физиологической подготовки способствует появлению состояния «мертвой точки» при большой, непосильной нагрузке.

Интенсивная, утомляющая физическая нагрузка при определенных условиях формирует активное функциональное состояние организма - «второе дыхание», проявляющееся на фоне сильного утомления неожиданными приливом сил, облегчением, эмоциональным подъемом. «второе дыхание» завершает формирование организма, раскрытие его функциональных возможностей при выполнении физической нагрузки, наиболее полно проявляется после преодоления «мертвой точки».

6.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской

помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238)';

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 к ФССП) Таблица №19;

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП) Таблица №20;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 41

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение №10 к ФССП)

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

16.	Подушка кикбоксерская настенная	штук	4
17.	Ринг боксерский	комплект	2
18.	Скакалка гимнастическая	штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая	штук	4
21.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
22.	Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
23.	Утяжелитель для рук (2, 5 кг)	комплект	12
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма			
24.	Магнитофон с дисками	штук	1
25.	Утяжелитель для ног (0,2, 0,3, 0,5, 1 кг)	комплект	12
26.	Утяжелитель для рук (0,2, 0,3, 0,5 кг)	комплект	12

Таблица 42

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма									
1.	Кама	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Копье "цяншу"	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Нагинаты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Нунчаку	штук	на	-	-	1	1	2	1

			обучающегося						
5.	Палка-бо "бо-дзюцу"	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Цеп "сань-цзе-гунь"	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП)

Таблица 43

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Костюм спортивный	штук	12
2.	Фиксатор голеностопного сустава	пар	12
3.	Фиксатор локтевого сустава (налокотник)	пар	12
4.	Перчатки боксерские	пар	12
5.	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
6.	Футболка (короткий рукав)	штук	12
7.	Футы защитные	пар	12
8.	Шлем кикбоксерский	штук	12
9.	Щитки защитные для голени	пар	12
10.	Бинт эластичный для рук	штук	24
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма			
11.	Костюм для выступлений (кимоно)	штук	12
12.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	12

Таблица 44

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количе	срок	количе	срок	количе	срок

				ство	эксплуатации (лет)	ство	эксплуатации (лет)	ство	эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный для рук	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма									
3.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
4.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт, лоу-кик									
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Перчатки боксерские (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
11.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
1	Футы	пар	на	-	-	2	1	2	0,5

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками должна соответствовать следующим требованиям:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера- преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «кикбоксинг», а также на всех этапах

спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

6.3. Сетевая форма реализации программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

7. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников, необходимых при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку и для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку**.**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика исследований в физическом воспитании. - М.,1978.
2. Богоявленский Е.Н. Психологические аспекты обучения технике бокса. - М.,1980.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979. – 287 с.
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. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998. – 232 с.
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: «Физкультура и спорт»,1983
7. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.,1978.
8. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. - Красноярск, 2002.
9. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. - М., 2002. - 288с.
10. Годик М.А. Контроль Тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: «Физкультура и спорт»,1980
11. Головихин Е.В., Миткевич А.Г., «Кикбоксинг: «Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу» г. Москва. «Федерация кикбоксинга России», 2009г.
12. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар,1995.
13. Градополов К.В. Бокс. М.,1965
14. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксеров. - М., 1971.
15. Дубровский Р.Г. «Взрослею правильно! О вредных привычках для молодежи и взрослых» СПб 2015г.
16. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М., 2002.

17. Качашкин В.М.. Методика физического воспитания. - М.1980г.
18. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с. (Gaudemus).
19. Кузьмин В.А., Ширяев А.Г. Вопросы многолетней подготовки боксеров. - Москва-Красноярск, 1999.
20. Куприянов А.А., Чернов К.К. «Кикбоксинг для физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку на территории российской федерации» г. Москва 2013г.
21. Куприянов А.А., Украинцев В.В., Клещев В.Н. Программа спортивной подготовки «Кикбоксинг» г. Москва 2015 г.
22. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
23. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. - Воронеж, 1996.
24. 14.Методики психодиагностики в спорте/ В.Л. Марищук, Ю.М.Блудов и др. - М., 1984.
25. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. - М., 1987. - 185 с.
26. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.; ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863, [1] с.: ил. - (Профессия - тренер).
27. Пилоян Р.А. Основы научно-методической деятельности (на примере физкультурного вуза). - М., 1997.
28. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с., ил.
29. Практикум по спортивной психологии/ Под ред. И.П. Волкова. - Санкт- Петербург, 2002. - 288с.
30. Психология: Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. В.М. Мельникова. - М.: «Физкультура и спорт», 1987
31. Пуни А.Ц. Психологическая теория спортивной деятельности. - М., 1973.
32. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М., 1983.
33. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. - М., 1973.
34. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
35. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416 с.
36. Худанов Н.А. Психологическая подготовка боксера. - М., 1968.
37. Щитов В.К. Бокс для начинающих. - М., 2003.

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
3. www.youtube.com/results?search_query =кикбоксинг+тренировки
4. http://mfight.ru/links.html - сайты по кикбоксингу
5. http://videofighting.ru/kickboxingм - 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/ - (сайт Федерации кикбоксинга Санкт-Петербурга);

Приложение 1
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта «кикбоксинг»

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

Таблица 1

	НП-1																								КИКБОКСИНГ	
ФИО тренера	группа				№ журнала				отделение																	
Виды подготовки	Месяц																									
	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		Итого	
	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин
Общая физическая подготовка	8		6		8		8		8		7		8		8		7		7		8		8		**91**	**0**
Специальная физическая подготовка	4		1		3		3		4		4		3		3		3		1		3		4		**36**	**0**
Участие в спортивных соревнованиях					1		1												1						**3**	**0**
Техническая подготовка	8		8		8		9		8		8		9		9		9		10		10		8		**104**	**0**
Тактическая подготовка	1		1		1		1						1				1		1						**7**	**0**
Теоретическая подготовка	1				1				1						1						1				**5**	**0**
Психологическая подготовка			1								1												1		**3**	**0**
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)																	2								**2**	**0**
Инструкторская практика																									**0**	**0**
Судейская практика			1																1				1		**3**	**0**
Медицинские, медико-биологические мероприятия			2																1						**3**	**0**
Восстановительные мероприятия											1		1		1										**3**	**0**
ИТОГО ЧАСОВ:	**22**	**0**	**20**	**0**	**22**	**0**	**22**	**0**	**21**	**0**	**21**	**0**	**22**	**0**	**22**	**0**	**22**	**0**	**22**	**0**	**22**	**0**	**22**	**0**	**260**	**0**

Приложение 1
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта «кикбоксинг»

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

Таблица 2

	НП-2,3																									
ФИО тренера	группа				№ журнала				КИКБОКСИНГ отделение																	
Виды подготовки	Месяц																									
	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		Итого	
	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин
Общая физическая подготовка	7		6		7		7		7		7		8		8		7		7		8		8		**87**	**0**
Специальная физическая подготовка	5		4		5		5		5		5		4		4		4		2		4		4		**51**	**0**
Участие в спортивных соревнованиях			2		2														2						**6**	**0**
Техническая подготовка	12		10		10		12		12		12		13		13		12		13		12		13		**144**	**0**
Тактическая подготовка	1						1				1		1						1						**5**	**0**
Теоретическая подготовка			1						1						1						1				**4**	**0**
Психологическая подготовка					1												1						1		**3**	**0**
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)																	2								**2**	**0**
Инструкторская практика																			1						**1**	**0**
Судейская практика					1		1																		**2**	**0**
Медицинские, медико-биологические мероприятия			2																		1				**3**	**0**
Восстановительные мероприятия	1						1		1		1														**4**	**0**
ИТОГО ЧАСОВ:	**26**	**0**	**25**	**0**	**26**	**0**	**27**	**0**	**26**	**0**	**26**	**0**	**26**	**0**	**26**	**0**	**26**	**0**	**26**	**0**	**26**	**0**	**26**	**0**	**312**	**0**

Приложение 2
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта «кикбоксинг»

Примерный план-график распределения часов
в учебно-тренировочных (спортивной специализации) группах до трех лет
на 52 недели тренировочных занятий

Таблица 1

	УТ(СС)-1,2,3																									
ФИО тренера	группа				№ журнала				КИКБОКСИНГ отделение																	
Виды подготовки	Месяц																									
	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		Итого	
	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин
Общая физическая подготовка	8		7		8		10		8		9		9		10		8		8		9		10		**104**	**0**
Специальная физическая подготовка	8		5		6		7		7		7		5		5		5		2		5		5		**67**	**0**
Участие в спортивных соревнованиях			6		6														6		3				**21**	**0**
Техническая подготовка	14		10		10		13		13		14		14		14		15		13		13		14		**157**	**0**
Тактическая подготовка	2		1		1		2		3		1		2		3		3		1		2		2		**23**	**0**
Теоретическая подготовка	1		1		1		1		1		1		1		1				1		1				**10**	**0**
Психологическая подготовка	1		1				1		1		1		1				1		1				1		**9**	**0**
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)																	2								**2**	**0**
Инструкторская практика					1														1				1		**3**	**0**
Судейская практика					1						1		1						1				1		**5**	**0**
Медицинские, медико-биологические мероприятия			2																		1				**3**	**0**
Восстановительные мероприятия	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		**12**	**0**
ИТОГО ЧАСОВ:	**35**	**0**	**34**	**0**	**35**	**0**	**35**	**0**	**34**	**0**	**35**	**0**	**34**	**0**	**34**	**0**	**35**	**0**	**35**	**0**	**35**	**0**	**35**	**0**	**416**	**0**

Приложение 2
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта «кикбоксинг»

Примерный план-график распределения часов
в учебно-тренировочных (спортивной специализации) группах свыше трех лет
на 52 недели тренировочных занятий

Таблица 2

	Т(СС)-4,5																									
ФИО тренера	группа				№ журнала				КИКБОКСИНГ отделение																	
Виды подготовки	Месяц																									
	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		Итого	
	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин
Общая физическая подготовка	8		7		7		7		7		7		9		9		7		8		9		9		**94**	**0**
Специальная физическая подготовка	13		10		13		13		13		13		11		11		11		9		10		10		**137**	**0**
Участие в спортивных соревнованиях			8		8		8										4		8		8				**44**	**0**
Техническая подготовка	21		14		11		17		22		19		17		21		18		14		13		18		**205**	**0**
Тактическая подготовка	4		4		4		4		3		4		4		3		4		2		4		5		**45**	**0**
Теоретическая подготовка	3		2		2		1		3		2		3		3		2		4		2		3		**30**	**0**
Психологическая подготовка	2		2		2		1		3		2		2		3		2		2		2		2		**25**	**0**
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)																	3								**3**	**0**
Инструкторская практика					2						1		2						2				2		**9**	**0**
Судейская практика					2						2		2						2				2		**10**	**0**
Медицинские, медико-биологические мероприятия			3																		3				**6**	**0**
Восстановительные мероприятия	1		1		1		1		1		2		2		2		1		1		1		2		**16**	**0**
ИТОГО ЧАСОВ:	**52**	**0**	**51**	**0**	**52**	**0**	**52**	**0**	**52**	**0**	**52**	**0**	**52**	**0**	**52**	**0**	**52**	**0**	**52**	**0**	**52**	**0**	**53**	**0**	**624**	**0**

Приложение 3
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта «кикбоксинг»

Примерный план-график распределения часов
в группах совершенствования спортивного мастерства
на 52 недели тренировочных занятий

Таблица 1

	ССМ																									
ФИО тренера	группа				№ журнала				КИКБОКСИНГ отделение																	
Виды подготовки	Месяц																									
	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		Итого	
	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин
Общая физическая подготовка	8		8		8		8		8		8		9		9		8		8		9		9		**100**	**0**
Специальная физическая подготовка	15		10		14		14		14		14		14		14		12		8		10		10		**149**	**0**
Участие в спортивных соревнованиях			12		12		12										7		12		12				**67**	**0**
Техническая подготовка	25		18		17		18		27		27		24		29		25		23		25		25		**283**	**0**
Тактическая подготовка	12		8		8		8		10		10		10		9		8		8		4		10		**105**	**0**
Теоретическая подготовка	4		4		4		6		6		4		4		3		2		2		4		6		**49**	**0**
Психологическая подготовка	4		2		2		2		2		2		3		2		2		2		2		4		**29**	**0**
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)																	3								**3**	**0**
Инструкторская практика					2								1						2				2		**7**	**0**
Судейская практика					2						2		2						2				2		**10**	**0**
Медицинские, медико-биологические мероприятия			4																		2				**6**	**0**
Восстановительные мероприятия	2		2		1		2		2		2		2		3		2		2		2		2		**24**	**0**
ИТОГО ЧАСОВ:	**70**	**0**	**68**	**0**	**70**	**0**	**70**	**0**	**69**	**0**	**69**	**0**	**69**	**0**	**69**	**0**	**69**	**0**	**69**	**0**	**70**	**0**	**70**	**0**	**832**	**0**

Приложение 4
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта «кикбоксинг»

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

• спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

• ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.

• формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

• проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы антидопингового образования спортсменов, для иллюстрации которых возможно предложить спортсменам различные игры, связанные с данным видом спорта:

• равенство и справедливость;

• роль правил в спорте;

• важность стратегии;

• необходимость разделения ответственности;

• гендерное равенство.

Также можно использовать следующие игры (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»):

1. Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

• кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

• что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

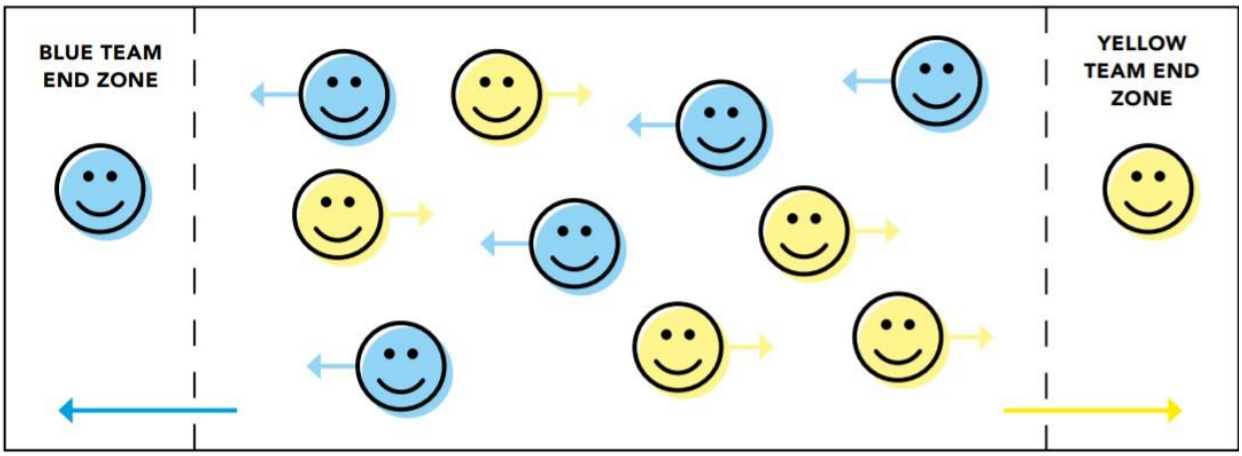
Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

• какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

• что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* *можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

• как бы вы могли улучшить данную игру?

• какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?

- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “БОКС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт!”.

Приложение 5
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта «кикбоксинг»

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

• спортсмены всех уровней подготовки;

• персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

• ознакомление с Запрещенным списком;

• формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;

• обозначение риска, связанного с использованием БАДов;

• ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

• спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

• критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;

- отвечает любым двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

• маскирует использование других запрещенных субстанций.

• Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

• Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

• list.rusada.ru

• принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

• регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

• менее строгие стандарты качества; - риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

• критерии получения разрешения на ТИ;

• процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);

- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);

• ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение 6
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта «кикбоксинг»

План-график
антидопинговых информационно-образовательных мероприятий на 2023 год
Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования
спортивная школа "Выборжанин" Выборгского района Санкт-Петербурга

№ п/п	Вид спорта	Тип мероприятия	Дата проведения	Целевая аудитория	Количество участников	Тема для освещения (в соответствии с МСО и ОАП*)	Место проведения	Ответственный исполнитель (ФИО лектора)
1	Бейсбол Бокс Кикбоксинг Полиатлон Софтбол Футбол	семинар	19.01.2023	тренеры	30	Роль тренера в процессе антидопингового обеспечения.	Светлановский пр., д. 3	Романова С.А.
2	Бейсбол	семинар	14.02.2023	спортсмены	18	Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил.	Светлановский пр., д. 3	Романова С.А.

3	Бокс	семинар	17.03.2023	родители	15	Сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций.	Политехническая ул., д. 27	Романова С.А.
4	Футбол	семинар	11.04.2023	спортсмены	22	Виды нарушений антидопинговых правил.	ул. Жака Дюкло, д. 20 Б	Романова С.А.
5	Кикбоксинг	веселые старты	11.05.2023	спортсмены	18	Играй честно	ул. Учительская, д.3	Романова С.А.
6	Полиатлон	семинар	12.06.2023	спортсмены	14	Ответственность спортсмена за нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.	пр. Раевского, д. 16	Романова С.А.

7	Бейсбол Бокс Кикбоксинг Полиатлон Софтбол Футбол	семинар	18.07.2023	тренеры, методисты	33	Понятие персонала спортсмена. Ответственность персонала за нарушение антидопинговых правил	Светлановский пр., д. 3	Романова С.А.
8	Бейсбол	родительское собрание	15.08.2023	родители	30	Роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры спортсмена.	пр. Тореза, 36	Романова С.А.
9	Футбол	антидопингова я викторина	20.09.2023	спортсмены	20	Мы за чистый спорт	Светлановский пр., д. 3	Романова С.А.
10	Полиатлон	семинар	17.10.2023	спортсмены	25	Запрещенный список и терапевтическое использование.	пр. Раевского, д. 16	Романова С.А.
11	Софтбол	семинар	16.11.2023	спортсмены	20	Профилактика нарушений антидопинговых правил.	пр. Раевского, д. 16	Романова С.А.
12	Бейсбол Бокс Кикбоксинг Полиатлон Софтбол Футбол	семинар	18.12.2023	тренеры, методисты	35	Устройство системы антидопингового обеспечения на региональном уровне.	Светлановский пр., д. 3	Романова С.А.