

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №8 МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

Принята на заседании  
педагогического совета  
«27» февраля 2023 г.  
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО СШ №8

В.А. Кузнецов

Приказ 36/1-уср «27» февраля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»  
(этап начальной подготовки, тренировочный этап)**

**Срок реализации 7 лет**

**Разработчики:** Е.А. Козельская - заместитель директора  
В.В. Плотников - тренер-преподаватель

г. Краснодар, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общие положения.....	3
2. Характеристика Программы.....	3
3. Система контроля .....	14
4. Рабочая программа .....	17
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по ..... отдельным спортивным дисциплинам вида спорта	109
6. Условия реализации Программы.....	110
7. 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»	112
8. Требования к результатам прохождения спортивной ..... подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	113
9. Иные условия реализации Программы.....	113

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» от 31.10.2022 № 885.

### 1.1. Цели Программы

Целью реализации 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.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "кикбоксинг";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "кикбоксинг";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "кикбоксинг";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "кикбоксинг";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

## 2. Характеристика Программы

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

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины:

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

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

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

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

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

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

Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов, практически одновременно в США и Западной Европе. Кикбоксинг, как вид спорта, официально разрешен для развития в нашей стране решением коллегии Госкомспорта в январе 1990г. Спортивные соревнования по различным разделам кикбоксинга приобретают большую популярность в обществе, особенно в подростковой и молодежной среде, получают широкое распространение и признание как виды спорта, входящие в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Одно из преимуществ данной программы состоит в том, что во всех видах детской спортивной деятельности на каждом возрастном этапе, первостепенное внимание уделяется развитию индивидуальных способностей воспитанников, их творческому подходу к спортивно-тренировочной деятельности. Специфические особенности кикбоксинга - контакт с партнером посредством ударных движений - способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предьявляют 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.

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Нормативный срок реализации Программы на этапах: начальная подготовка - 3 года, тренировочный этап (спортивная специализация) – 4 года.

Программа рассчитана на 52 недели в год (тренировочный процесс -44 недели, самостоятельная работа - 8 недель).

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>12-24</b>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>10-20</b>

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
Количество часов в неделю	6	6	6	8	10	12	14
Общее количество часов в год	312	312	312	416	520	624	728

## **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия**

Основными формами учебно-тренировочных занятий на всех этапах программы являются: групповые, индивидуальные, фронтальные, самостоятельные занятия.

**При групповой форме** проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

**При индивидуальной форме** занимающиеся получают занятия и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер-преподаватель имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

**Самостоятельные занятия:** утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

### 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

N 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)
<b>Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	до 14 суток
2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 14 суток и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

### 2.3.3. Спортивные соревнования

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней подготовки. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренеру планомерно проводить подготовку спортсмена Спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

Соревнования в кикбоксинге - огромный стимул спортивного совершенствования для занимающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера. Соревнования — часть процесса спортивной подготовки. Они решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект.

Ранняя специализация в спорте, особенно в единоборствах выдвинула пока не решаемую проблему возрастных непосильных функциональных нагрузок. Единоборства – боевой вид, требующий высоких волевых качеств и высокой помехозащищенности эмоциональной сферы. Эти качества еще не

успевают созреть в том возрасте, в котором сейчас берут детей в секции. Далеко не все дети без предварительной подготовки готовы заниматься единоборствами, хотя многие желают ими заниматься в связи с высокой социальной значимостью данных видов. Поэтому нужна длительная подготовка в щадящих режимах. Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, краевых, городских и т.п.) соревнований. Причем чем выше стаж и квалификация борцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

*Планируемые показатели соревновательной деятельности  
по виду спорта «кикбоксинг»:*

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

Отборочные	1	1	2	3
Основные	1	1	1	2
Для спортивных дисциплин К 1, фулл-контакт, лоу-кик				
Контрольные	1	1	3	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	2

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «КИКБОКСИНГ» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебно-тренировочный план составляется и утверждается СШ ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								Соотношение объемов в % для групп УТ	
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						
		Соотношение объемов в % для групп НП	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4		
			Недельная нагрузка в часах								
			4,5	6	6	8	10	12	14		
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
			2	2	2	3	3	3	3		
			Минимальная/максимальная наполняемость групп (человек)								
12-24	12-24		12-24	6-12	6-12	6-12	6-12				
1	Общая физическая подготовка	27	72	72	72	88	110	132	93	25 до трех лет/ 15 свыше трех лет	
2	Специальная физическая подготовка	16	42	42	42	56	70	84	136	16 до трех лет/ 22 свыше трех лет	

3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	25	31	37	43	7
4	Техническая подготовка	48	127	127	127	130	163	195	203	37 до трех лет/ 33 свыше трех лет
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	13	13	13	39	48	58	117	11 до трех лет/ 19 свыше трех лет
6	Инструкторская и судейская практика	2	5	5	5	7	9	11	12	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	5	5	5	7	9	11	12	2
Количество в часах в год			264	264	264	352	440	528	616	
8	Самостоятельная работа	48	48	48	48	64	80	96	112	
Общее количество в часах в год			312	312	312	416	520	624	728	

\* Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в год (виды подготовки - 44 недели, самостоятельная работа - 8 недель).

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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)</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание учащихся</b>		
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 учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях,</li> </ul>	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:</b> - 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;	В течение года

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий / программа, фото/видео
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторина
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового

				образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров - преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

### 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
НП-1	Инструкторская	Учащиеся овладевают принятой в кикбоксинге терминологией и командным языком для построения	2
	Судейская	Изучение основных положений правил по кикбоксингу	3

НП-2	Инструкторская	Учащиеся овладевают отдачу рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений	2
	Судейская	Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи	3
НП-3	Инструкторская	Учащиеся овладевают основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями	2
	Судейская	Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи	3
УТ-1	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия)	4
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком	3
УТ-2	Инструкторская	Развитие способности учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять	4
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком	5
УТ-3	Инструкторская	Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия	5
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований	6
УТ-4	Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях	6
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	6

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

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТ			

Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки  3-8 мин  3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-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 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин  5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - учащийся),

необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "кикбоксинг";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

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

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (упражнения) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации учащихся по годам и этапам спортивной подготовки**

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»**

№ 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

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				

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»

## 4. Рабочая программа

### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

#### *Общая физическая подготовка (ОФП)*

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие учащегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги.

Относительная сила мышц — это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.). Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость — предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

*Под координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП — общее физическое воспитание и оздоровление будущих спортсменов. Общая физическая подготовка (ОФП) — направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому

развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. В спортивной тренировке спортсмена, впрочем, как и спортсмена любой другой специальности, физическая подготовка является главной формой процесса совершенствования двигательных качеств и навыков спортсменов и направлена на улучшение физического развития и подготовленности спортсмена.

Под физическим развитием понимают сложный процесс совершенствования человека. Этот процесс зависит от ряда социальных предпосылок, возраста и влияния физических упражнений. На каждом из его этапов физическое развитие принято оценивать по величине роста, весу, окружности груди, экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, окружности бедра, плеча, голени и многим другим параметрам. Физическая подготовленность занимающегося характеризуется его работоспособностью в конкретных физических упражнениях: ходьбе или беге, поднятии тяжестей и других видах. Она зависит от уровня развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, функциональных возможностей и двигательных способностей занимающихся.

***Упражнения для групп начальной подготовки для развития общих физических качеств:***

- Силы: гимнастика — подтягивание на перекладине, сгибание рук, в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

- Быстроты: легкая атлетика — бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

- Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

- Ловкости: легкая атлетика — челночный бег 3x10 м; гимнастика — кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры — эстафеты, игры в касания, в захваты.

- Выносливости: легкая атлетика — кросс 800 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания

теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения — выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

***Упражнения для групп тренировочного этапа первого года обучения для развития общих физических качеств:***

используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом.

***Упражнения для групп тренировочного этапа второго года обучения для развития общих физических качеств:***

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

***Упражнения для групп тренировочного этапа третьего года обучения для развития общих физических качеств:***

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке,

подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

***Упражнения для групп тренировочного этапа четвертого года обучения для развития общих физических качеств:***

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме. Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5

подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по ковру 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

*Силовые возможности (работа максимальной мощности)*

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция – входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

*Выносливость (работа большой мощности)*

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа учащегося, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа учащегося, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает учащийся, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует учащийся, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет учащийся, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

***Специальная физическая подготовка (СФП)***

Эффективное совершенствование специальной физической подготовки возможно лишь при наличии высокого уровня ОФП. Интенсивные специальные нагрузки в подростковом и юношеском возрасте приводят к

быстрому увеличению скоростных показателей в течение 2-3 лет тренировок. Дальнейший рост результатов возможен при создании прочной общей функциональной и морфологической базы.

К средствам специальной силовой подготовки относятся упражнения, позволяющие избирательно развивать возможности мышц, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности. Это специально подготовительные упражнения, выполняемые с дополнительными сопротивлениями.

Для определения общих силовых возможностей широко применяют контрольные упражнения: бег от 10 до 60 м, метание, подтягивание на перекладине, переход из положения, лежа на наклонной скамейке в положение, сидя прыжок в длину с места, жим штанги в положении лежа и др.

Силовая подготовка спортсмена предусматривает развитие различных силовых качеств: максимальной и взрывной силой, скоростно-силовой, и силовой выносливостью.

Максимальная и взрывная сила обуславливает уровень скоростных возможностей, способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Влияние максимальной силы в сочетании с высокой скоростью мышечных сокращений особенно велико для достижения высоких результатов на дистанции 50,100 и 200 м. Значения указанных видов силы резко падает с увеличением длины дистанции. Между спортивными результатами на дистанциях 800 и 1500 м и уровнем развития максимальной и взрывной силы связь практически отсутствует. В связи с этим при развитии силовых способностей учитывают специфику работы спринтеров и стайеров.

***Средства развития специальных физических качеств групп этапа начальной подготовки:***

- Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
- Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
- Выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы (1-2 мин.).
- Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.
- Гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

***Средства развития специальных физических качеств групп тренировочного этапа первого года обучения:***

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц,

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

***Средства развития специальных физических качеств групп тренировочного этапа второго года обучения:***

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

***Средства развития специальных физических качеств групп тренировочного этапа третьего года обучения:***

Развитие скоростно-силовых качеств:

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие «борцовской» выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой.

Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

***Средства развития специальных физических качеств групп тренировочного этапа четвертого года обучения:***

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями учащегося, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Входы в приемы при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра).

*Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)*

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1-2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь,

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают учащемуся три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

*Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)*

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват - 1 минута; 2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5-я станция - - борьба лежа - 1 минута; 6-я станция в стойке за захват - 1 минута; 7-я станция - борьба лежа - 1 минута; 8-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 9-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 10-я станция - борьба в стойке - 2 минуты.

***Участие в спортивных соревнованиях***

Участие в спортивных соревнованиях предусмотрено только для групп тренировочного этапа.

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Спортивной школой, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом региональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий на очередной календарный год. Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта «кикбоксинг» следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов спортивной подготовки в рамках индивидуальных планов.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной

подготовки. Допускать юных спортсменов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль эффективности данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса. Под гуманизацией соревновательной деятельности юных спортсменов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью. Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью детей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей и девочек — это свобода в выборе предоставленных им более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней спортивной подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования,

играющие значительную роль на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Важным значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов Спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психологическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, где предполагается получения информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе спортивной подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

#### Участие в спортивных соревнованиях на тренировочном этапе

##### ***Первый год обучения***

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста.

Определение путей дальнейшего обучения.

##### ***Второй год обучения***

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Самостоятельный анализ схваток. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

##### ***Третий год обучения***

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста.

Определение путей дальнейшего обучения.

##### ***Четвертый год обучения***

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

## *Техническая подготовка*

### *Техническая подготовка учащихся на начальном этапе*

#### Первый год обучения

##### 1. Боевая стойка.

Боевая стойка определяет готовность бойца к атаке и контратаке, она может быть фронтальной, левой полуфронтальной и правой полуфронтальной в зависимости от ситуации и цели бойца, нет жесткого закрепления единой боевой стойки. Фронтальная стойка - ступни ног располагаются на одной линии на ширине плеч, направлены на противника, ноги полусогнуты, колени слегка сжаты и направлены на противника, локти возле туловища, мышцы расслаблены. Туловище всегда вертикально, голова приопущена. Противник полностью просматривается между руками. Взгляд бойца направляется на туловище противника и рассеянным, боковым зрением охватывает всего противника и пространство вокруг него. Боец должен одновременно видеть всего противника, движения его рук и ног, свободное пространство, канты, судью. Бойца необходимо обучать объемному видению с первого занятия.

Левая полуфронтальная стойка - левая нога на полступни выдвинута, правая полуфронтальная стойка - правая нога на полступни выдвинута.

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

#### *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 приёмов, 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. Приёмы 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;

по направлению:

-челночное (а) – вперёд или назад;

-маятниковая (б)- по дуге вправо или влево;

-забегание (в)- по дуге к противнику (справа или слева);

по назначению:

-начальное передвижение;

-подготовительное передвижение;

-атакующее передвижение;

по исполнению:

-обычный шаг – начальное передвижение;

- атака руками и ногами;

-приставной шаг - подготовительное передвижение;

-прыжковый шаг-атака ногами;

-скрестный шаг - перескок.

Шагимеет вид:

-обычный пешеходный;

-обычный атакующий: сериями; в челноке; в маятнике; забеганием;

- приставной: в челноке; в маятнике; забеганием;

-прыжковый;

-скрестный.

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 повёрнуты и полусогнуты:

-толчок опорной ногой вперед, тело переносится на шагающую ногу;

-шаг свободной ногой вперёд, 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 маневренности.

Атакующий шаг(в маятнике и забегании):

-толчок опорной ногой вперед-в сторону, тело переносится на шагающую ногу;

-шаг свободной ногой в сторону-вперёд «с носка», пальцами к противнику;

-полупривставной укороченный шаг толчковой ногой.

Привставной шаг применяется в подготовительном передвижении на носках в трёх направлениях:

Челнок:

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

- шаг свободной ногой вперёд;

- приставной шаг толчковой ногой;

Маятник и забегание:

- толчок опорной ногой вперед – в сторону, перенос тела на шагающую ногу;

- шаг свободной ногой в сторону -вперед;

- 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 разноимённые и одноимённые шаги и в атаке ногами в шаге и в прыжке.

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

Подготовительное передвижение выполняется прыжковыми приставными шагами на носках в челноке, маятнике и забеганием на дальней дистанции.

Подготовительное передвижение осуществляется работой мышц голени (разгибателей и сгибателей стопы), перемещение лёгкое, пластичное, приподнимающее, для этого боец мягкими, прыжковыми шагами, выпрямленной стойкой и сопутствующими движениями приподнимает ОЦТ(общий центр тяжести) тела, облегчая передвижение.

В подготовительном передвижении необходимы полное расслабление большинства мышц с сохранением боевой готовности и максимальная нацеленность на атаку и контратаку.

Атакующее передвижение выполняется 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 жёсткости ударов;

развитие «чувства дистанции»:

- определение бойцом визуального 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 готовится большинство тактических задач, с дальней дистанции атака достигает цели в зоне удара. В зоне удара решаются все атакующие действия, зона удара объединяет среднюю ближнюю дистанции. Средняя дистанция наиболее удобна для проведения самых сложных и разнообразных атак в различных маневрах ведения боя, на средней дистанции атака проводится в укороченном комплексном маневре (УКоМ), применяются все виды ударов. В зоне контакта бойцы соприкасаются и проводят ближний бой в УКоМ в собранной боевой стойке короткими жесткими ударами, возможны захваты и силовая кратковременная борьба. Наиболее травмо-опасная зона, требует повышенного внимания и максимальной защищенности.

На дальней дистанции в передвижении используется полный комплексный маневр на всей площади ринга, на средней и ближней дистанции в укороченном комплексном маневре для противника создаются ограниченные возможности передвижения.

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

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

*Методика повышения качества изучения дистанции боя*

Устранение технических погрешностей:

- нет четкого разделения дальней, средней и ближней дистанции;
- укороченный комплексный маневр на дальней дистанции;
- травмо-опасные движения на средней и особенно на ближней дистанциях.

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

- чувство дистанции;
- видение противника.

#### 4. Комплексный маневр.

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

применять разнообразную технику, решать боевые и тактические задачи. 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 приёмы дезориентируют противника и в комплексе с активной защитой и подготовленным передвижением образуют эффективную 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 приёмы 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 скрестный шаги);
- формирование психологических свойств и включение в комплексный маневр.

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

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

*Методика повышения качества изучения комплексного маневра*

Устранение технических погрешностей:

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

Развитие физических качеств- это повышение скорости комплексного передвижения.

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

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

Совершенствование комплексного маневра проводится на всех этапах технической подготовки.

*Второй год обучения.*

1.Атака и защита.

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

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

Удары руками в голову и туловище:

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

Удары ногами в голову и туловище:

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

Удары ногами в бедро (лоу кик):

- боковой;
- наотмашь.

Удары руками и ногами наносятся в переднюю, лицевую, часть головы, переднюю часть шеи и туловища до талии, запрещены удары в задне-затылочную часть головы, ниже линии рёбер и в спину.

Наиболее эффективны удары в уязвимые места противника:

-нижняя челюсть;

-шея;

-подгрудинная, «подвздошная», область – «солнечное сплетение»;

-печень – правая нижняя часть туловища;

-сердце – средняя часть туловища.

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

под разноимённый шаг:

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

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

под одноимённый шаг:

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

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

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

Пассивная защита подразделяется на 3 вида:

-приём ударов жесткий;

-прием ударов со смягчением;

-прием ударов с проскальзыванием.

Защита пассивная от ударов руками и ногами:

голова -перчатки; плечи;

туловище -локти;

бедро -прием со смягчением; приём 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.

## 2. Прямой удар

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

*подготовительная*

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

-вращение таза и скручивание туловища;

*ударная*

-вращение туловища;

-выпрямление руки и направленное движение кулака в цель;

Удар наносится передней частью кулака.

В момент удара все ударные звенья (толчковая нога, опорная нога, бедро, туловище, выпрямленная рука, сжатый кулак) фиксируется, образуя единую жёсткую 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 вперёд-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 вперёд -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 кратковременная фиксация в момент удара.

### 3. Защита от прямого удара в голову.

Пассивная защита (подставками):

*левая полуфронтальная стойка*

-левое плечо, ближайшее к удару;

-правая перчатка (открытая), ближайшая к голове.

*правая полуфронтальная стойка*

-правое плечо, ближайшее к удару;

-левая перчатка (открытая), ближайшая к голове.

*фронтальная стойка*

-любое плечо и любая перчатка.

Активная защита:

Уклон в любой стойке:

уклон с левым шагом

-тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается влево;

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

-противник просматривается между правым плечом и правой перчаткой.

Уклон с правым шагом

-тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается вправо;

-перчатки и левое плечо защищают голову, удар проходит слева от головы;

-противник просматривается между левым плечом и левой перчаткой.

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

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

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

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

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

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

### 4. Защита от всех ударов в туловище.

Пассивная защита (подставки) – локтями.

Активная защита аналогична активной защите от ударов в голову.

### 5. 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), поднятие 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 проводится 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.

*заклучительная*

-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.

*заклучительная*

-приземление в боевую стойку.

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

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

*1 вариант**подготовительная*

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

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

*ударная*

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

Удар наносится верхней стороной стопы.

*заключительная*

-приземление в боевую стойку.

*2 вариант**подготовительная*

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

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

*ударная*

-вращение туловища, направленное движение голени в цель.

Удар наносится внутренней стороной стопы.

*заключительная*

-приземление в боевую стойку.

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.

б. Защита от бокового удара в голову.

Пассивная защита (подставки)

В любой стойке:

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

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

Активная защита.

Нырок в любой стойке:

-нырок с левым шагом;

-одновременно с шагом – приседание на правой ноге;

-туловище разворачивается влево, тело переносится на шагающую ногу;

-рука и нога противника проходит над головой;

-левая нога выпрямляется (не полностью);

-противник просматривается между правым плечом и правой перчаткой;

-нырок с правым шагом.

-одновременно с шагом – приседания на левой ноге;

-туловище разворачивается вправо, тело переносится на шагающую ногу;

- рука или нога противника проходит над головой;
- правая нога выпрямляется (не полностью);
- противник просматривается между левым плечом и левой перчаткой.

### Третий год обучения.

#### 1. 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.

#### 2. Удар снизу.

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

- толчок опорной ногой вперёд, движение тела на шагающую ногу;
- вращение таза и скручивание туловища; ударная -вращение туловища;
- разгибание руки (неполное), вращение кулака наружу и направленное

его движение в цель.

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

*заключительная*

- возвращение в боевую стойку.

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.

3. Защита от удара снизу в голову. Пассивная защита (подставка) аналогична защите от прямого удара. Активная защита включает элементы активной защиты от прямого удара.

#### 4. Удар наотмашь.

Удар наотмашь рукой в голову применяется в кикбоксинге и рассматривается при изучении перескоков. Удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом носится в три фазы:

*подготовительная*

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

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

*ударная*

- прыжок вверх на шагающей ноге;
- направленное движение бедра и голени в цель.

Удар наносится наружной стороной стопы.

В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жёсткую систему.

*заключительная*

-приземление в боевую стойку.

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

*подготовительная*

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

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

подгибание голени.

*ударная*

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

Удар наносится наружной стороной стопы.

*заключительная*

-приземление в боевую стойку.

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

5. Защита от удара наотмашь.

Пассивная защита (подставки) аналогична защите от бокового удара.

Активная защита включает элементы активной защиты от бокового удара.

6. Перескок.

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

1 вид в повороте – защита, атака, контратака

перескок вправо:

-скрестный шаг левой ногой;

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

перескок влево:

-скрестный шаг правой ногой;

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

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

-скрестный шаг левой ногой с вращением вправо, спиной к противнику;

-прыжок на левой ноге назад - вверх с вращением вправо, «вертушка», вправо;

перескок влево:

-скрестный шаг правой ногой с вращением влево, спиной к противнику;

-прыжок на правой ноге назад – вперед с вращением влево, «вертушка» влево.

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

7. Удары в перескоке.

Удары ногами в голову и туловище.

1 вид перескока – в повороте.

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

*подготовительная*

-скрестный шаг.

*ударная*

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

Толчок шагающей ногой и движение тела - в направлении удара.

*заключительная*

-приземление в боевую стойку.

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

*подготовительная*

-скрестный шаг.

*ударная* -прыжок на шагающей ноге вперёд–вверх с поворотом, удары

прямой, боковой и наотмашь шагающей ногой.

Толчок шагающей ногой и движение тела – в направлении удара.

*заключительная*

-приземление в боевую стойку.

2 вид перескока - в «вертушке».

Удар снизу в «вертушке» выполняется в двух вариантах:

1 вариант

Удар снизу наносится в три фазы:

*подготовительная*

-скрестный шаг с вращением.

*ударная*

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

*заключительная*

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.

## 8. Подсечка.

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

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

В ближнем бою и на средней дистанции подсечка предупреждает 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 вперёд –вверх и боковой удар этой ногой в голову;
- приземлением на свободную ногу.

Атака проводится единым движением без опоры на подсекающую ногу.

Совершенствование подсечки на самостоятельном занятии проводится с медицинболом и на большом, до пола, боксерском мешке, внимание уделяется исключению замаха при подсечке, легкости выпрыгивания и цельности движения.

## 9. 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 вперёд 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.

## 10. Методика повышения качества изучения удара рукой в туловище.

Устранение технической погрешности:

- туловище при ударе наклоняется вперёд 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.

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

## 12. Методика повышения качества изучения защиты.

Устранение технических погрешностей.

Пассивная защита:

- подставка под прямой удар перчатки дальней руки;
- подставка под прямой удар плеча, дальнего от противника;
- подставка под боковые удары одноименной рукой;
- подставка под удар обеих перчаток;
- плотное прижимание перчаток к голове;
- плотное прижимание локтей, выставление вперед или широкое разведение.

Активная защита:

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

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

- уклон влево-при шаге левой ногой тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается влево, боец уходит с линии атаки, точка на зеркале над левым плечом отражённого бойца;
- уклон влево-при шаге правой ногой тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается вправо, боец уходит с линии атаки, точка на зеркале находится над левым плечом отраженного бойца;
- нырок влево-при шаге левой ногой с приседанием на правой ноге тело переносится на шагающую ногу, точка находится над головой отраженного

бойца, при выпрямлении левой ноги и разворачивании туловища влево точка смещается и находится правее головы отраженного бойца;

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

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

-сайд-степ с правым шагом-при шаге правой ногой вперед-вправо тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается влево, боец уходит с линии атаки, точка находится 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;

легкости 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.

### **Техническая подготовка учащихся на тренировочном этапе**

#### Первый год обучения.

##### 1. Акцентированный удар

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

Акцентированный удар определяется величинами:

-сила действующих мышц тела бойца;

- техника выполнения удара;
- эмоциональный настрой.

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 приёмами, активной защитой и комплексным маневром и наносят на уязвимые места противника с любой дистанции.

Изучение техники акцентированного удара рукой в голову поэтапно:

1 этап – освоение первой, подготовительной фазы удара

-с коротким шагом исполнение цельного движения со скручиванием туловища

(1 фаза) и переносом тела на шагающую ногу (2 фаза, без удара).

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

2 этап – освоение техники удара без акцента

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

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

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

-замедленное выполнение удара с акцентом без передвижения;

-замедленное выполнение удара с акцентом в передвижении.

Закрепление удара перед зеркалом, на лапах и снарядах.

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

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

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

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

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

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

2. Акцентированный прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с разноимённым шагом.

Изучение техники акцентированного прямого удара в прыжке ногой поэтапно:

1 этап – освоение 1 фазы удара

-толчок опорной ногой вперёд-вверх;

-движение бедра толчковой ноги вверх, подгибание голени.

Выполнение плавное, замедленное.

2 этап – ускоренное выполнение 1 фазы удара

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Изучение техник акцентированного прямого удара в прыжке ногой поэтапно:

1 этап- выполнение 2 фазы удара с места без акцента

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

-выпрыгивание и нанесение прямого удара прыжковой ногой.

Движение голени вверх, без направленности.

2 этап – нанесение удара без акцента в передвижении:

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

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

Толчок опорной ногой сильный, шаг короткий, выпрыгивание - высокое, удар

направляется вверх-вперёд.

3 этап – 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 жёсткости.

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.

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

Изучение техники бокового акцентированного удара в прыжке ногой поэтапно:

1 вариант бокового удара.

1 этап – освоение 1 фазы удара:

- толчок опорной ногой вперед-вверх;

- движение бедра толчковой ноги вверх, подгибание голени;

Замедленное выполнение с коротким шагом.

- сильный толчок опорной ногой вперёд–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 пригибания.

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.

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

Изучение техники бокового акцентированного удара в прыжке ногой поэтапно:

1 вариант бокового удара

1 этап – выполнение 2 фазы без удара:

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

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

Согласование выпрыгивания и движения бедра – с вращением таза.

Исполнение элементов слитное, плавное.

2 этап – нанесение удара без акцента в передвижении:

-толчок опорной ногой вперед-вверх;

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

Толчок сильный, шаг широкий, выпрыгивание высокое, удар быстрый.

При скручивании туловища исключается пригибание, стопа свободной ноги в направлении атаки.

3 этап – ускоренное нанесение удара в передвижении с акцентом:

-повышение быстроты нанесения удара без акцента;

Согласование подготовительной и ударной фаз.

-нанесение удара с акцентом.

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

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 туловища без пригибания, вращение таза быстрое. Удар – резкий, все движения слитные.

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

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

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

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

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

Опора на шагающую ногу, движение бедра слитное, замедленное.

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

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

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

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

- закрепление подготовительной фазы удара.

3 этап – нанесение удара в передвижении без акцента:

- слитное, цельное выполнение элементов удара;

- повышение быстроты нанесения удара.

4 этап – нанесение удара в передвижении с акцентом:

- замедленное нанесение удара с акцентом;

Согласование подготовительной и ударной фаз.

- ускоренное нанесение удара с акцентом.

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

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

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

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

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, лавное.

2 этап – нанесение удара без акцента в передвижении:

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

- толчок опорной ногой вперед-вверх;

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

Повышение быстроты нанесения удара в передвижении.

3 этап – нанесение удара в передвижении с акцентом

- замедленное нанесение удара с акцентом.

Согласование подготовительной и ударной фаз.

- ускоренное нанесение удара с акцентом.

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

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

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

8. Акцентированный удар в «вертушке» снизу ногой в голову и туловище. Изучение техники удара поэтапно:

1 вариант.

1 этап – выполнение первой, подготовительной, фазы удара:

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

Выполнение ускоренное.

2 этап – выполнение второй, ударной фазы удара:

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

3 этап – нанесение удара с акцентом:

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

Движение бедра свободной ноги назад, голени -вверх;

Согласование фаз удара.

-нанесение удара с акцентом.

Ускоренное нанесение удара.

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

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

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

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

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:

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

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

Движение бедра –ускоренное.

3 этап – нанесение удара в «вертушке» с акцентом:

- 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 жёсткости.

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

### Второй год обучения.

#### *Контратака*

Контратака – эффективнейшее средство ведения боя, контратака используется в трёх вариантах:

*встречная* - во время атаки противника,

*опережающая* – предугадывающая и разрушающая атака противника,

*ответная*– после атаки противника.

Встречная контратака.

Атака противника прямыми ударами руками в голову.

Встречные удары руками в голову.

Под разноименный шаг – с уклоном из любой стойки.

Атака левой рукой

- с левым шагом любой встречный удар правой рукой:

прямой удар – через руку противника;

боковой удар – через руку противника;

удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходит справа.

- с правым шагом любой встречный удар левой рукой:

прямой удар –кросс;

боковой удар – кросс;

удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходят слева.

Атака правой рукой

- с левым шагом любой встречный удар правой рукой;

прямой удар –кросс;

боковой удар – кросс;

удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходит справа.

- с правым шагом любой встречный удар левой рукой:

прямой удар – через руку противника;

боковой удар – через руку противника;

удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходит слева.

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

Атака любой рукой

- с левым шагом любой встречный удар левой рукой.

Атакующий удар проходит справа.

- с правым шагом любой встречный удар правой рукой.

Атакующий удар проходит слева.

Встречные удары руками в туловище.

Любая атака

- с любым шагом любой встречный удар любой рукой.

Атакующий удар проходит над головой.

Атака противника боковыми ударами руками в голову.

Встречные удары руками в голову.

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

Атака левой рукой

- с левым шагом любой встречный удар левой рукой.

Атакующий удар блокируется правой рукой.

Атака правой рукой

- с правым шагом любой встречный удар правой рукой.

Атакующий удар блокируется левой рукой.

Атака противника ударами снизу руками в голову.

Встречные удары руками в голову.

Любая атака

- с любым шагом удары прямые и боковые любой рукой.

Атакующий удар проходит сбоку.

Атака противника любыми ударами руками в туловище.

Встречные удары руками в голову.

Любая атака

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

Атакующий удар проходит сбоку.

Методика повышения качества изучения встречной контратаки.

Устранение технических погрешностей

- медленные и однообразные встречные удары;

- опускается защищающая рука;

- несоответствие дистанции и атакующего шага;

- несоответствие задания и действия партнера;

- низкая техника активной защиты и встречного удара;

- партнёр стремится попасть в бойца, предугадывая его действия.

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

Основное направление совершенствования встречной контратаки в повышении технического уровня атакующего передвижения и акцентированного удара, формировании психологических свойств

(объемное видение, видение противника и др.) и развитии скоростно - силовых движений.

#### *Опережающая контратака*

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

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 партнёра в замедленном движении.

Боец проводит опережающую контратаку и решает задачи:

- повышение уровня двигательных реакций;
- формирование «видения противника» и предугадывание его действий;
- повышение эмоционального настроения.

Атака партнёра с увеличением быстроты движения.

Боец проводит опережающую контратаку с максимальной быстротой и решает задачи:

- формирование «видения противника» и предугадывание его действий;
- повышение эмоционального настроения;
- 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 партнёра.

Повышение эмоционального настроения.

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 настроения, 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.

Жёсткий 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.

Жёсткий прием ударов (оба партнёра в защитном снаряжении), ответная контратака.

Формируются:

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

Приём 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 жёсткость 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 партнера

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

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

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

Отвлекающие приёмы 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 др. 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:

- 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, поражаемостью 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 приёмов.*

Устранение технических погрешностей:

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

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

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

*Третий год обучения.*

*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, добывание;

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

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

*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, добывание;

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

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

*3 серия:*

- скрестный шаг левой ногой с вращением, прыжок на левой ноге назад – вверх с вращением;

- удар наотмашь в прыжке с вращением правой ногой в голову;

- боковой удар в прыжке с вращением левой ногой в голову, добывание;

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

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

*4 серия:*

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

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

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

*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, добывание.

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

*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, добывание.

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

*7 серия:*

- двойной удар в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой в голову;

- 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:*

- скрестный шаг левой ногой, удар наотмашь в прыжке левой ногой в голову;

- 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 третий перескок;

- «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 используются 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:
- 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 приёмов;

*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 приёмов в различном атакующем передвижении и завершается полным овладением всех возможностей атаки из 31 варианта.

Варианты прямой атаки в маневре:

- 1 в челноке обычный шаг – прямая в маневре;
- 2 в челноке приставной шаг – прямая в маневре;
- 3 в челноке прыжковый и скрестный шаг – прямая в маневре;
- 4 в челноке с активной защитой (АЗ) – прямая 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 приёмами (ОП) обычный шаг–скрытая в маневре;
- 8 в челноке с ОП приставной шаг–скрытая в маневре;
- 9 в челноке с ОП прыжковый и скрестный шаг – скрытая в маневре;
- 10-18 в маятнике 9 вариантов;
- 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 – основная прямая, тотальная;
- 30 в ПКМ с АЗ и ПО прыжковый и скрестный шаг – основная прямая, тотальная;
- 31 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 а манере, трех основных прямых атак, ведущей прямой атаки и повышении уровня скоростно– силовых движений значительно упрощает освоение и совершенствование атак в укороченном комплексном маневре.

#### Четвёртый год обучения

##### *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 приём «живая мишень» (оба партнера в защитном снаряжении).

Боец органичен в маневре, в собранной стойке, принимает пассивной защитной атаки партнёра, варьируя варианты:

- приём 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 действия 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 приёмов, всех видов атаки высокого уровня развития скоростно- силовых движений и психологических свойств.

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

Устранение технических погрешностей:

- несоответствие задания и действий партнеров;

- 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.

### *Тактическая подготовка*

Под тактикой обычно понимают целесообразное использование форм, способов и средств ведения борьбы, направленных на достижение максимального результата. При этом, тактика выступает как специфическое умение или как способность вести борьбу на основе понимания

состязательной обстановки в целом, анализа действий и возможностей противника, а также с учетом собственных индивидуальных особенностей и имеющегося потенциала.

Следует различать тактику отдельных действий, тактику боя и тактику турнира. Тактика боя представляет собой умелое использование наступательных и оборонительных действий в бою с противником для достижения победы. Такая тактика основана на нейтрализации сильных сторон противника и использовании его слабых сторон. Однако следует учитывать, что победить только одного противника во время турнира недостаточно. Для достижения высоких результатов необходимо одержать победы в нескольких поединках. В связи с этим турнирная тактика представляет собой рациональное распределение сил и возможностей обучающегося, с целью сохранить к финалу соревнований свою физическую и нервную энергию.

Тактика действий – это способ проведения различных технических комбинаций.

Среди тактических действий принято выделять:

- подготовительные;
- наступательные;
- оборонительные.

Подготовительные действия включают в себя:

- ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя;
- сокрытие своих замыслов с помощью обманных действий;
- анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации;
- создание с помощью маневрирования положений, удобных для собственных атак и контратак и не удобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии;
- выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимает ли ложные действия за правдивые, и т. д.);
- определение скоростно-силовых данных противника.

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т. д. Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и также активно их решает.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака – лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника. В этом и состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить. Один из предварительных моментов успешной атаки – умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике соревновательных действий одни обучающиеся пользуются атакой как основным состязательным средством: непрерывно атакуют и лишь изредка применяют форму контратак. Другие как основную форму используют контратаку: атакуют они применяют для завязки боя, с тем, чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Атаки проводятся с дальней, средней и ближней дистанций.

Атака с дальней дистанции является одним из основных состязательных средств спортсмена. Она может закончиться одним небольшим эпизодом. Атака одним-двумя ударами часто ведет к сближению противников на среднюю и ближнюю дистанции. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции применяют для захвата инициативы и для решительного удара на средней дистанции.

Если после атаки с дальней дистанции спортсмены оказываются в непосредственной близости друг к другу, они ведут борьбу за выгодное положение для выполнения бросковой техники, защиты или разрыва дистанции. При этом атаковать нужно стремительно и уверенно, иначе противник предпримет решительные контрдействия.

Если спортсмен хорошо владеет защитными действиями при помощи блоков, уклонов, нырков, отбивов, подставок и хорошо передвигается, то он, применяя защиты от ударов противника, создает себе выгодные положения для нанесения эффективных контрударов. Не испытывая встречных ударов, противник несколько теряет бдительность, раскрывается, поэтому можно с успехом в ответной форме наносить удары – один, два или серию. При встречных контратаках спортсмен старается нанести встречный удар или несколько ударов в момент, когда атакующий раскрывается. С этой целью боец, решивший избрать контратакующую форму боя, старается вызвать противника на атаку, заранее подготовив тот или иной контрприем.

Более сложная контратака на дальней и средней дистанциях, задача которой - финтами (ложными ударами) вызвать противника на контратаку, которую решительно опередить своей контратакой. Такая форма боя доступна, как правило, только спортсменам высокой квалификации.

Тактические замыслы могут предусматривать также оборонительные действия. При быстрых атаках сериями ударов, обороняющийся стремится надежно, прикрыть голову и корпус руками, с тем, чтобы своими несколько пассивными действиями утомить противника. Выполняя задачу уклонами и нырками, он выясняет, в каких местах открывается атакующий противник. После блокирования сильного удара спортсмен стремится выйти из боя или войти в ближний бой и блокировать противника пассивными действиями, чтобы отдохнуть, прийти в себя, собраться, подготовиться и выбрать момент, когда противник будет в неудобном положении, и самому атаковать. Оборонительные действия применяют и для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность.

К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления, с тем, чтобы остановить противника, который непрерывно атакует. Атакуемый может принимать «глухую» защиту, внимательно следя за действиями противника и в момент его раскрытия наносить один или два сильных удара в открытые места.

Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Непреднамеренные действия обороны возникают, когда спортсмен застигнут врасплох. В этом случае защита выполняется почти произвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесенный удар или несколько ударов.

Преднамеренные – это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит боец должен быть бдительным. Противник может провести обманные действия и вместо ожидаемого удара левой рукой нанесет правой. В том и другом случае оборона не должна занимать много времени, так как чисто защитные действия очков не приносят.

Наряду с действиями разведывания и маскировки в единоборствах широко используются разнообразные тактические приемы - варианты провоцирования противника на реакцию конкретного действия с целью создания благоприятной ситуации для реализации тактического замысла. Среди наиболее часто используемых тактических приемов следует отметить:

Угроза – используется при атакующих действиях и проявляется в агрессивных, напористых действиях, направленных на снижение боевого духа противника;

Обман – предполагает выполнение одного или нескольких ложных приемов, после чего следует основной прием;

Двойной обман – после многократного повторения одной и той же обманной комбинации, атакующий меняет ложный прием на основной;

Вызов – предполагает провоцирование противника к активным действиям. Назначение вызова – чисто психологического свойства: породить у соперника мысль о возможности успешной атаки и спровоцировать её. Вызов должен иметь вид ошибки осуществляющего его спортсмена или вынужденной реакции на действия соперника. С помощью вызовов внимание соперника умышленно акцентируется на наиболее предпочтительном развитии поединка, что вынуждает его принимать заведомо ложные тактические решения о выборе технического средства. Основными средствами вызовов служат различные положения и движения телом спортсмена, а также состязательные действия, умышленно не доведённые до завершения, но побуждающие противника действовать активно и весьма определённо – атаковать, защищаться, контратаковать;

Обратный вызов – основан на резкой смене психо-эмоционального состояния спортсменов, побуждая противника расслабиться или отвлечься в ответ на расслабленное поведение атакующего, после чего следует молниеносная атака;

Сковывание – применяется на близкой дистанции, путем сковывания активных действий соперника, с целью выматывания его и снижения общей работоспособности;

Маневрирование – различные уклоны и перемещения по площадке, заставляющие противника еще более активно двигаться, наносить «пустые» удары, терять равновесие, концентрацию внимания и в конечном итоге снижающие его работоспособность.

### ***Тактическая подготовка учащихся на начальном этапе***

#### ***Первый год обучения.***

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

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

- Обучение и совершенствование тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов

руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Второй и третий год обучения.

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

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

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

Тактическая подготовка учащихся на тренировочном этапе

Первый год обучения.

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

- Обучение и совершенствование тактики от атакующих и контратакующих, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости

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

Второй год обучения.

- Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

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

Третий год обучения.

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

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

*Четвёртый год обучения.*

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

***Теоретическая подготовка***

***Теоретическая подготовка учащихся на начальном этапе:***

*Первый год обучения.*

- правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности;
- правила по кикбоксингу как вида спорта;
- история кикбоксинга. Возникновение и развитие кикбоксинга;
- понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна;
- гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

*Второй и третий год обучения.*

- понятие о здоровом образе жизни. Понятие о тренированности, утомлении и пере тренированности. Режим спортсмена;
- роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня;
- правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности;
- оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики;
- правила по кикбоксингу как вида спорта;
- история кикбоксинга. Возникновение и развитие кикбоксинга;
- запрещенные приемы в кикбоксинге;
- гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний);
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

***Теоретическая подготовка учащихся на тренировочном этапе:***

*Первый год обучения.*

- правила по кикбоксингу как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки;
- самоконтроль как важное средство. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность,

самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода;

- принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках;

- врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям кикбоксингом.

- основы техники: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс; субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделении;

- правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Борцовский ковер;

- методика тренировки: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

- классификация техники кикбоксинга: броски, удержания, болевые;

- анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки учащегося. Определение путей дальнейшей тренировки;

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

*Второй год обучения.*

- анализ соревнований: стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели: объем, разнообразие, эффективность;

- кикбоксинг в России: успехи российских учащихся на международных соревнованиях. Успехи спортсменов Спортивной школы;

- гигиенические знания: весовой режим. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие в условиях тренировки и соревнований; планирование подготовки: периодизация, этапы;

- психологическая подготовка: волевые качества – смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность;

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

*Третий год обучения.*

- основы тренировки учащегося: понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка. Устойчивость навыков при разных состояниях организма;

- организация и содержание тренировок: виды тренировок. Тренировки по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, соревнования- главные, основные, подготовительные), тренировки по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия;

- планирование подготовки: методы планирования;

- контроль и учет подготовки: виды контроля и учета, форма учета, коррекция планов;

- развитие и состояние кикбоксинга: сведения о развитии кикбоксинга за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований. Анализ участия в соревнованиях: разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки к соревнованиям;

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

#### *Четвёртый год обучения.*

- прогнозирование спортивных результатов: классификация прогнозов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов; Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших учащихся мира, Европы, России;

- интеллектуальная подготовка: цели и задачи интеллектуальной подготовки учащегося. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня;

- планирование подготовки: составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической, психологической;

- правила соревнований по кикбоксингу. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне ковра. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований по кикбоксингу;

- задачи тренировки: сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям;

- анализ участия в соревнованиях: выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки учащихся;

- возрастные периоды подготовки спортсмена. Возрастная динамика развития и совершенствование физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденция становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации спортсмена;

- динамика формирования спортивного мастерства. Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства спортсмена;

- планирование спортивной подготовки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана;

- анализ спортивной подготовленности спортсмена. Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности спортсмена различными методами. Участие в проведении тестирования;

- моделирование соревновательной деятельности: Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений;

- методика обучения. Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий.

### *Психологическая подготовка для всех групп спортивной подготовки*

В общей системе подготовки учащегося к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных учащихся и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики. Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.

2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.

3. Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества учащегося. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий кикбоксингом. Кроме того, следует воспитывать способность учащегося выполнять нормы общечеловеческой морали.

*Ведущее начало мотивации учащегося*

Мотив - побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку.

Установлено, что основными мотивами, побуждающими человека к действию, являются потребности. Под термином «потребность» понимают надобность, необходимость в чем-либо, требующая удовлетворения. Различают три вида потребностей

1. Биологические потребности, удовлетворение которых обеспечивает жизнедеятельность организма человека.

2. Социальные потребности, удовлетворение которых необходимо для существования человеческого общества или отдельных его элементов (ячеек).

3. Идеальные потребности - потребности сознания человека, удовлетворение которых необходимо для того, чтобы успешно удовлетворялись биологические и социальные потребности человека в будущем.

Потребности удовлетворяются по принципу рефлекса (безусловного условного).

Биологические - это потребности в воде, пище, воздухе, сне и бодрствовании, защите от вредных воздействий, движении, ориентировке в пространстве, в поддержании постоянства температуры тела и др. Они удовлетворяются через соответствующие безусловные рефлексы (питьевой, пищевой, дыхательный, регуляции сна и бодрствования, экономии сил, болевой, двигательный, вестибулярный, терморегуляции и др.).

Социальные потребности в соблюдении моральных и этических норм, стремление к власти, потребности в труде, общении, сопереживании, владении собственностью, в безопасности, воспроизводстве - удовлетворяются через группу рефлексов (инстинктов), которые называются ролевыми. Идеальные потребности в информации, ее оценке и хранении, в вооруженности навыками, в цели деятельности и ее достижении удовлетворяются через две группы рефлексов (инстинктов): саморазвития (исследовательский, самосохранения), имитационный и игровой и борьбы

(преодоление сопротивления, сопротивление принуждению, стремление к свободе).

Когда возникает потребность, то от определенных рецепторов идут сигналы в мозг человека. Они осознаются как чувства: боль, жажда, голод, страх, стыд, усталость и др. В сознании чувства оцениваются и, в зависимости от силы импульсов, принимается решение о неотложности удовлетворения данной потребности. Таким образом, принимается решение о действиях по удовлетворению того или иного желания (потребности). Словом «хочу» человек выражает наличие потребности в чем либо. Но кроме слова «хочу» существует другое слово «нужно», «должен» или «нельзя». Они связаны с целевой установкой или нормой. Так, например, спортсмен в период подготовки к соревнованиям, когда ему нужно согнать вес, испытывает чувство жажды, он хочет пить. Для того чтобы сдержать свое желание пить воду, ему приходится затратить определенную нервную энергию, чтобы подавить свою потребность в воде. Происходит своеобразная внутренняя борьба, которую часто называют борьбой мотивов. По тому, как будет действовать учащийся под влиянием мотивов можно говорить о «силе воли». Если в этой внутренней борьбе побеждает целевая установка («нужно» оказывается сильнее «хочу»), то говорят о сильной воле. Если побеждает мотив, связанный с чувством, требующим удовлетворения потребности (чаще всего связанной не с потребностью достижения цели), то говорят о слабой воле.

#### *Воспитание волевых качеств*

Воля выражается в способности учащегося достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности борца преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой. На пути к достижению цели учащемуся часто приходится преодолевать чувства, эмоции и связанную с ними необходимость сдерживать удовлетворение потребностей. Биологические (в воде, пище, воздухе, сне и бодрствовании, экономии сил, усталости, защите от вредных воздействий, боли и др.), социальные (половые, родительские, собственнические и др.), идеальные потребности и связанные с ними чувства могут достигать высокой интенсивности и для преодоления их человеку приходится часто тратить большую нервную энергию.

Способность учащегося преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствуют о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Спортсмен обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее часто у учащихся требуется проявлять волевые качества: выдержку,

смелость, настойчивость, решительность, инициативность, методику воспитания которых мы рассмотрим ниже. Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы учащийся в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности соперника учащийся использует в большей или меньшей мере общие и специальные качества.

*Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:*

1. Воля учащегося совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологическая воля зависит от способности учащегося добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.

2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.

3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.

4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств борца. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств. Учащийся, смелый в схватке, необязательно будет смелым в жизни. Также инициативный и

решительный в жизни спортсмен, обязательно будет таким же и на соревнованиях.

7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

#### *Воспитание смелости*

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу учащегося.

Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

От чего зависит оценка?

От правильного понимания ситуации и опасности. Человек может преувеличить опасность и отказаться выполнять действия, которые ему посильны и неопасны. С другой стороны, он может недооценить опасность. В последнем случае он может совершить действия, которые называют безрассудными.

Как измеряется смелость?

Чтобы измерить смелость, человеку предлагают выполнить действия, которые оцениваются им как опасные. Предельное значение чувства страха определяется по отказу занимающегося от выполнения действия (упражнения). Например, предлагают группе учащихся выполнять самостраховку «падение на спину с высоты» в следующей последовательности: падение из стойки, падение из стойки на стуле, падение со стола, падение со стула, стоящего на столе. Обычно все могут выполнить первое упражнение, второе уже выполняют не все, а последнее могут выполнить только единицы. Таким образом, можно определить степень развития смелости у каждого, величину чувства страха, который может преодолеть спортсмен. Если учащийся не выполняет упражнение (вернее не приступает к его выполнению) из-за страха, то такое состояние определяют как «непреодолимый страх». Смелость воспитывается упражнениями. При выполнении упражнений занимающимися следует учитывать одну особенность личностно-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если учащийся при выполнении упражнения получает отрицательный результат воздействия на организм или на престиж, то у него происходит переоценка ситуации и, соответственно, возрастает чувство

страха. Так, если при падении он получит болезненный удар, который им не ожидался, то у него чувство страха возрастет и он откажется от повторного выполнения этого упражнения. Если последствия будут ниже ожидаемого, то учащийся может попробовать выполнить упражнение более трудное.

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость. В этом случае в соревновании не придется тратить нервную энергию на преодоление страха. Тренировка перед соревнованием с менее подготовленными учащимися позволяет совершенствовать специальную смелость.

*Примерные упражнения для развития общей смелости:*

1. Падение с различной высоты с приземлением на ноги, руки, спину, живот. Из положения приседа, стоя, стоя на стуле, у гимнастической стенки и т.п.
2. Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх:
  - а) кувырки с гирей;
  - б) через лежащую на ковре гирю;
  - в) через стул, через партнера;
  - г) упражнения самостраховки при падении на пол.
3. Введение новых упражнений, неизвестных занимающимся, кажущихся трудными и сложными.
4. Преодоление страха перед неизведанным в летних спортивно-оздоровительных лагерях: пройти поодиночке в темноте в комнату, через лес, при выполнении игровых заданий (военизированных игр).
5. Преодоление страха перед холодом: встать под холодный душ, окунуться в холодную воду в ванной, пройти босиком по снегу, на морозе обтереться снегом, окунуться в воду в проруби.
6. Преодолеть страх перед огнем: прыжки через горящий костер.
7. Преодоление страха потерять престиж. Выполнять упражнения, которые занимающийся может не выполнить, особенно когда другие выполняют. *Примерные упражнения для совершенствования специальной смелости:*

1. Схватки с соперниками, менее подготовленными (имеющими меньшую спортивную подготовку). В то же время он может иметь лучшую физическую подготовку, больший вес, возраст и т. п.

2. Постановка у учащихся, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке. Так, например, если поставить спортсмену низшей квалификации задачу провести тренировочную схватку с учащимся высокой квалификации, то он, оценивая свои возможности выигрыша, оправданно решит, что эта задача

для него непосильна. В этом случае он постарается отказаться от выполнения задания тренера. Если же тренер поставит ему посильную задачу (например «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени») и он эту задачу успешно выполнит, то он сам положительно оценит результат своей деятельности или получит положительную оценку тренера. В этом случае его смелость возрастает. В следующий раз он смелее будет выходить на схватку с квалифицированным соперником и постарается решать в схватке более сложные задачи. При этом следует помнить, что невыполнение поставленной задачи ведет к снижению смелости и усугублению трусости. Специальную смелость обычно можно сравнить со специальной силой. Они взаимосвязаны и измерить можно аналогичным способом.

### *Воспитание выдержки*

Под выдержкой понимают обычно способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности. Выдержку человека можно измерить временем, в течение которого учащийся может преодолевать чувства и эмоции определенной интенсивности.

При этом учитывается то, что с течением времени интенсивность чувств нарастает соответственно нарастанию соответствующих потребностей.

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются. При этом следует учитывать следующие требования:

1. Упражнения должны быть посильными, т.е. спортсмен должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей. Этот предел устанавливают, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чувство определенной интенсивности.

2. Устанавливая дозировку упражнений, следует знать пределы возможностей человеческого организма. Если потребности не удовлетворяются по времени больше этого предела, то наступают нежелательные для организма изменения, нарушаются функции органов и систем, что отражается на здоровье спортсмена.

3. Многие упражнения для развития выдержки и других волевых качеств являются сопряженными, т.е. способствуют развитию как физических, так и волевых качеств. При этом следует учитывать, что эффект их воздействия неодинаков. Так, например, тренер-преподаватель поставил задачу учащемуся удерживать угол в упоре в течение одной минуты. Спортсмен удерживал угол в течение 45 с. В этом случае упражнение положительно повлияло на совершенствование статической выносливости, но отрицательно на выдержку, потому что задача, поставленная тренером, не была выполнена. Правильнее было бы поставить задачу держать угол максимальное время, а затем предложить повторить упражнение, но

удерживать угол на 1-2 с больше. Это было бы сильно, выдержка возросла бы.

4. Время нарастания интенсивности чувств, связанных с различными потребностями, неодинаково. Так, при задержке дыхания интенсивность чувства удушья достигает максимума через несколько секунд (до 1-2 мин). Чувство голода достигает максимума интенсивности в течение часов, дней.

5. Высокая интенсивность чувства долга, часто выражающаяся в концентрации на деятельности по достижению поставленной цели, создает в коре головного мозга доминанту, которая снимает необходимость концентрировать внимание на борьбе мотивов. В этом случае человек не тратит нервную энергию на преодоление чувств даже высокой интенсивности. Они задерживаются на уровне подсознания, в сознании не возникают. Высокое чувство долга и деятельность по достижению цели облегчают человеку процесс воспитания выдержки и позволяют добиться высоких показателей. Малая интенсивность чувства долга и бездеятельность не способствуют достижению высоких показателей выдержки.

*Примерные упражнения для совершенствования выдержки:*

1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.
2. Упражнения на задержку дыхания.
3. Парная баня, купание или погружение в холодную воду.
4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздухе.
5. Упражнения на преодоление чувства усталости в борьбе и при выполнении других упражнений.
6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексам.
7. Преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда на занятиях возникают ситуации, подходящие для этого.
8. Режим сна и бодрствования.
9. Группа упражнений для преодоления чувств, связанных с социальными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, радость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тревожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.
10. Группа упражнений для подавления чувств и эмоций, связанных с идеальными потребностями:
  - а) подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и мешает достижению цели;
  - б) сдерживание стремления копировать действия других занимающихся;

- в) сдерживание игрового азарта;
- г) сдерживание чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие;
- д) преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга. Когда учащемуся нужно что-то сделать и в то же время нужно сделать что-то другое, то приходится выбирать - какая цель важнее и часто подавлять сильное чувство долга, подкрепленное положительной эмоцией, в пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмоции.

11. Упражнения для подавления эмоций. Положительные и отрицательные эмоции связаны с интуитивной (подсознательной) оценкой поступающей информации. Эмоции влияют на работоспособность и функционирование организма. Способность управлять эмоциями благоприятно сказывается на воспитании выдержки. Выдержка может развиваться в сочетании с физическим качеством - выносливостью.

Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревнованиях, так и самостоятельно занимающимися. В программу занятия тренер должен включать упражнения для воспитания выдержки и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела.

Заинтересованность занимающихся в достижении цели занятий (личной или групповой) - важный фактор воспитания выдержки.

Упражнения для специальной выдержки построены таким образом, чтобы учащимся на тренировке и на соревнованиях не приходилось преодолевать чувства большой интенсивности. Тренер во время тренировки выявляет недостатки специальной выдержки по следующим признакам:

а) спортсмен не поддерживает оптимальную температуру тела (перегревается или охлаждается). Следует вырабатывать навык проведения оптимальной разминки и др.;

б) спортсмен теряет равновесие (ориентировку) после сложных движений (бросков), связанных с падением. Следует строить тренировку таким образом, чтобы воздействие на вестибулярный аппарат было минимальным;

в) спортсмен плохо ориентируется во времени или месте на ковре в процессе схватки. Следует построить тренировку таким образом, чтобы спортсмен ориентировался на ковре автоматически и не контролировал пространство и время. Для совершенствования ориентировки в пространстве можно сократить площадь ковра, для чего ограничить место проведения схватки рамками (линиями). Для этого ковер делится на части, где каждой паре отводится определенное место. Например, размеры рабочей

площади для них могут быть ограничены так, чтобы место для поединка составило площадь 4 м<sup>2</sup> (2х2 м);

г) во время схваток спортсмен часто преодолевает боль от травм. Следует построить тренировку таким образом, чтобы ликвидировать причины возникновения боли. Учащийся высокой квалификации обычно не травмируется. Замечено, что травмы связаны с потерей спортсменом спортивной формы. Схватки с большим количеством партнеров на тренировке в оптимальном режиме позволяют выработать автоматизм выполнения действий и избегать травм;

д) если учащийся в схватке вынужден преодолевать усталость большой интенсивности, то следует совершенствовать специальную выдержку. Спортсмен стремится так строить схватки на тренировке, чтобы не испытывать усталости. Это обычно тренировочные схватки с одним или несколькими партнерами низшей квалификации;

е) наблюдаются проявления негативных качеств характера. Необходимо построить занятия и схватки таким образом, чтобы спортсмен не испытывал чувств тревоги, подавленности, обреченности, зависти, жадности, жалости, радости, обиды, гордости, унижения, злости, упрямства, азарта и др. Эффективным средством воспитания специальной выдержки является проведение тренировочных схваток со спарринг-партнерами более низкой квалификации.

Особенно эффективны они в период, непосредственно предшествующий соревнованиям. Специальная выдержка взаимосвязана с физическим качеством -выносливостью.

#### *Воспитание настойчивости*

Под настойчивостью понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В психологическом плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоции и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток. Измерять настойчивость можно количеством неудачных попыток выполнения действия, до того момента пока учащийся не откажется от повторения его или не попытается выполнить действие другим способом.

Чувство долга или убежденность в необходимости достижения цели является стимулом, вынуждающим спортсмена преодолевать неудачи и повторять действия. Общая настойчивость развивается постановкой задач, которые не могут быть решены с первой попытки, а требуют для достижения успеха неоднократных попыток. Система задач для развития настойчивости должна быть построена таким образом, чтобы спортсмен сначала решал задачу после небольшого количества попыток (2-3), а затем количество неудачных попыток должно увеличиваться. При этом нужно

учитывать, что после нескольких неудачных попыток в последней цель действия должна быть достигнута. Если спортсмен на одном занятии не достигает цели после ряда неудачных попыток, то на следующих занятиях его настойчивость будет меньше или он вообще не будет пытаться решать подобную задачу. Это особенно опасно в том случае, когда задача не решалась в результате неподготовленности. В последующем, когда подготовленность изменится, психологический «тормоз» не позволит спортсмену приступить к попытке достижения цели, которая ему уже доступна. Упражнения для воспитания общей настойчивости:

1. Сложные по координации упражнения и приемы.
2. Силовые упражнения с около предельными весами.
3. Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач.
4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты.
6. Схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества.
7. Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.
8. Проведение схваток после проигранных.

Упражнения для совершенствования специальной настойчивости направлены на то, чтобы учащийся мог выполнить поставленную задачу с первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачных попыток на тренировке является соотношение 30-40% в нападении и 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен. Для этого рекомендуют проводить больше учебно-тренировочных и тренировочных схваток с более слабыми спаррингпартнерами.

#### *Воспитание решительности*

Под решительностью понимают способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их. Измеряется решительность временем выполнения двигательной задачи (действия) от постановки задачи (принятия решения) до исполнения. Типичным примером недостатка решительности можно считать широко распространенные и известные каждому высказывания: «С понедельника приступаю к ежедневной утренней зарядке». Проходит один понедельник и другой, а решение остается невыполненным. Всегда что-то мешает выполнить намеченное. Обычно это другие дела и действия, часто менее значимые.

Факторы, которые мешают выполнить намеченный план, принято называть помехами. Различают две разновидности помех - внешние и

внутренние. Внешние помехи наиболее значительны для учащегося: противник, его состояние и действия, окружающая среда (судьи, зрители, ковер, микроклимат, врач и др.) Внутренние помехи: насущные потребности, стереотипы деятельности, самочувствие, настроение и др.

Решительность зависит от двух факторов: принятия решения и его исполнения. Принятие решения складывается из оценки ситуации и разработки плана действий. Оценка ситуации складывается на основании полученной вновь и хранящейся в памяти информации, ее отбора и сопоставления. Критерием для отбора является важность информации для достижения поставленной цели. Для принятия решения может быть использован опыт тренера. Но это дает положительный эффект только на первых ступеньках совершенствования спортивного мастерства.

Качество принимаемых лично учащимся решений может быть различно. Какие же факторы влияют на качество принимаемых решений? Фактор предвзятости. Предвзятость - представление, сложившееся заранее, до получения определенной достоверной информации. Спортсмену часто приходится действовать в чрезвычайных обстоятельствах напряженного поединка, в условиях острого дефицита времени, в усложняющейся обстановке, когда возникают предпосылки эмоциональных возбуждений. В этих условиях увеличивается влияние личностно-эмоциональных факторов на принимаемые решения. Спортсмен начинает меньше принимать в расчет объективную информацию о внешних факторах и чаще действует интуитивно или пользуется информацией, хранящейся в памяти, не учитывая при этом связь между внешними и внутренними факторами. Эмоции могут искажать оценку информации таким образом, что из объективной информации отбирается только то, что подтверждает предварительное решение, представление, взятое из памяти. Если в подобной ситуации спортсмен не получал положительных эмоций, то он проявляет нерешительность, ищет другие решения или занимается другими делами (действует, но не решает нужную задачу). Фактор подмены действительного желаемым проявляется обычно как невнимание к трудностям и нерешенным проблемам. Он проявляется, когда у учащегося нет достаточного опыта, знаний или не хватает нужной информации, в то же время имеется преувеличенная оценка собственных способностей и возможности справиться с любыми трудностями (самоуверенность). В результате возникает неоправданный оптимизм, самообман, решения становятся нереалистичными, потому что желаемая ситуация не совпадает с действительной. Спортсмен часто не может изменить ситуацию так, чтобы она соответствовала желаемой, поэтому он не может приступить к исполнению решения, ждет изменения ситуации. Опоздания учащегося на занятия часто происходят по этой же причине.

Исполнение решения сдерживается также так называемым фактором перестраховки, оно выражается в стремлении заранее застраховаться от возможного риска. В схватках это проявляется по-разному. В одном случае, когда создается благоприятная ситуация с риском контратаки противника, учащийся медлит и упускает удобный момент. В другом случае, выигрывая и имея возможность добиться победы с явным преимуществом, спортсмен не рискует и довольствуется победой с меньшим преимуществом.

В третьем случае, спортсмен, проигрывая и не находя способа выиграть, чтобы застраховаться от возможных упреков товарищей, тренера или оправдаться перед самим собой, затрачивает силы на явно нереальные попытки выполнения приемов, выполняет много лишних движений. Половинчатые решения выражаются в том, что человек выделяет для достижения цели недостаточно сил и средств (неправильно планирует). Такие решения принимаются, как правило, в результате предположения, что ситуация неблагоприятна, нежелания учитывать неприятные факты и обстоятельства, стремления показать, что что-то делается или исходя из того, что раз вышел на схватку, то нужно что-то делать. Часто можно заметить, что учащийся, выходя на схватку, уже смирился с проигрышем. В результате он выполняет действия не в полную силу, не доводит схватку до конца, затрачивает мало силы, быстро возвращается в защиту.

Фактор эгоцентризма проявляется обычно в агрессивном стремлении, которое трудно остановить, добиться какой-либо узкой конкретной цели, носящей, как правило, личный характер, стремлении во что бы то ни стало настаивать на своем, независимо от ущерба, который это принесет другим спортсменам, команде, обществу в последующем. Такие учащиеся на первый взгляд кажутся решительными. Этот фактор можно рассматривать как чрезмерную решительность. В конечном счете, такой спортсмен может пойти на нарушение правил соревнований, выполнять запрещенные приемы, нарушать этику. На тренировке такой учащийся стремится решать только свои задачи, не учитывая интересы партнера. Такой спортсмен может быстро добиться результата, но и быстро «сходит». Это происходит потому, что с таким человеком не желают тренироваться другие спортсмены или партнеры относятся формально к своим обязанностям. Если они проводят тренировочную схватку, то действуют без интереса и творчества. В результате качество тренировки падает. На соревнованиях к такому спортсмену начинают относиться отрицательно как противники, так и судьи. Фактор времени выражается в том, что отдаленная цель, которую нужно достичь, для завершения работы требует большого срока. В этом случае спортсмен может браться за работу, которая приносит быстро положительные эмоции, откладывая работу важную, но которая принесет положительные эмоции не скоро.

Общая решительность учащегося совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятия, взвешиванием, выполнением упражнений, заданий и др. При постановке задач учитывается время деятельности, т.е. сроки выполнения упражнения, комплекса упражнений, занятий, соревнований и т.п. Волевое качество - решительность - можно логически увязать с физическим качеством - быстротой.

Специальная решительность выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений. В процессе соревнований спортсмену приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется. Специальная решительность может развиваться в процессе:

1. Схваток по заданию. Тренер определенными заданиями создает ситуации, в которых учащийся должен принимать определенные решения.
2. Схваток с односторонним сопротивлением. В них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту.
3. Схваток в определенном положении. В положении лежа учащийся вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие.
4. Схваток с форой. Учащимся отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.
5. Схваток на быстрейшее достижение чистой победы.
6. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.
7. Схваток, в которых учащийся не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их.
8. Схваток, которые учащийся начинает без конкретного тактического плана, действуя в ситуации, которую создает спарринг-партнер. Он дает партнеру выполнить захват, позволяет атаковать и использует ситуацию для выполнения собственных эффективных действий. Основная задача в воспитании специальной решительности - добиться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма. В этом случае спортсмену не нужно затрачивать нервную энергию на принятие решения и бороться с внутренними помехами, преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устранены в процессе тренировки.

*Воспитание инициативности*

Под инициативностью понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие. Измеряется инициативность количеством новых, разнообразным приемов, средств и методов ведения поединка. Для того, чтобы учащийся смог пойти новым неизведанным путем, применить непроверенное средство, прием и т.п., ему приходится ломать сложившийся стереотип деятельности, что связано с определенной внутренней борьбой, затратой нервной энергии, отрицательными эмоциями. Особенно трудно разрушить стереотип деятельности, который прочно закреплён и когда нет запаса средств и методов решения задачи другим способом. Инициативность спортсмена зависит от накопленного им запаса знаний, умений, навыков, их разнообразия, а также способности творчески мыслить.

Общая инициативность развивается упражнениями, содержащими новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач. Изучение и совершенствование выполнения большого количества различных общеразвивающих упражнений, приемов и защит способствует воспитанию общей инициативности.

Для воспитания специальной инициативности следует добиваться высокого качества выполнения действий. Измерить специальную инициативность можно количеством приемов, «чисто» выполняемых учащимися в схватках.

Примерные упражнения для совершенствования специальной инициативности:

1. Создание в учебно-тренировочных схватках ситуаций, вынуждающих спортсмена находить новые необычные решения (приемы, защиты, тактические действия).
2. Условные схватки, в которых ставится задача выполнить атаку или защиту возможно большим количеством способов (вариантов захватов, передвижений, обманов, угрозой или вызовом и т.п.).
3. Тренировочные схватки, в которых ставится условие обеспечить определенный норматив вариативности действий.
4. Идеомоторная тренировка. Проведение (продумывание) вариантов схваток с различными противниками.
5. Игровые схватки, в которых учащийся должен «поймать» спарринг-партнера, выполнить какой-нибудь новый необычный прием или защиту.
6. Показательные схватки на показательных выступлениях. Подготовка к показательным выступлениям должна стимулировать спортсмена на демонстрацию новых необычных приемов и защит.

7. Большое количество схваток с более слабыми спарринг-партнерами. С каждым из них следует применять новые нестандартные действия.

8. Самостоятельное (без опеки тренера) участие спортсмена в соревнованиях и тренировках (в других коллективах).

### ***Инструкторская и судейская практика***

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах спортивной подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в кикбоксинге терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест тренировки, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Тренер должен научить спортсменов проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приемов.

*Содержание инструкторской и судейской практики для спортсменов на этапах спортивной подготовки*

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
НП-1	Инструкторская	Учащиеся овладевают принятой в кикбоксинге терминологией и командным языком для построения	2
	Судейская	Изучение основных положений правил по кикбоксингу	3
НП-2	Инструкторская	Учащиеся овладевают отдачу рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений	2
	Судейская	Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи	3
НП-3	Инструкторская	Учащиеся овладевают основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями	2
	Судейская	Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи	3
УТ-1	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия)	4
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком	3
УТ-2	Инструкторская	Развитие способности учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять	4
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком	5
УТ-3	Инструкторская	Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия	5
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований	6
УТ-4	Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях	6
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	6

***Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль***

### ***Медицинские мероприятия для всех групп спортивной подготовки***

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных.

Основной целью ***первичного обследования*** является оценка при допуске к занятиям кикбоксингом состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

***Ежегодные углубленные медицинские обследования*** проводятся два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных учащих) и функционального состояния ведущих систем организма.

***Дополнительные медицинские обследования*** проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

### ***Медико-биологические мероприятия для всех групп спортивной подготовки***

Подготовка юных борцов предполагает решение не только конкретных педагогических задач, соответствующих каждому из этапов многолетнего тренировочного процесса, но и проведение медико-биологического контроля с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Физическое развитие человека изменяется в течение его жизни постоянно, но неравномерно. Наибольшие количественные сдвиги наблюдаются в детском, подростковом и юношеском возрасте. Особого внимания заслуживают два важных периода, которые согласно существующей физиологической периодизации соответствуют подростковому и юношескому возрасту. Каждый из них характеризуется своими особенностями, знание которых необходимо тренеру в ходе подготовки юных спортсменов. Общие признаки возрастного развития наиболее отражаются в изменениях костной и мышечной систем организма.

Возрастные периоды ускоренного развития физических качеств у детей и подростков имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости и характером тренировочных воздействий. В рамках медико-биологического контроля юных спортсменов решаются следующие задачи: оценка морфологического статуса, функции внешнего дыхания, функционального состояния сердечно-сосудистой системы и работоспособности. Для успешного выполнения этих задач необходимы:

- систематический контроль за состоянием здоровья с выполнением антропометрии с динамометрией, спирометрии, ЭКГ;
- оценка вариабельности сердечного ритма с определением текущего функционального состояния;
- оценка в динамике показателей работоспособности.

Антропометрические измерения проводятся по принятой унифицированной методике. К числу основных признаков физического развития относятся рост, вес тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила мышц кисти, компонентный состав тела. На основе этих данных делается заключение о состоянии физического развития спортсмена и с учетом пропорций тела и конституционных особенностей даются рекомендации к занятиям. Кроме того, определение биологического возраста и его соответствия паспортному обязательно включается в комплекс ЭКО юных Спортсменов. Уровень функциональной подготовленности дзюдоистов определяется по состоянию важнейших систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др. Данные ЧСС, АД, ЖЕЛ и другие сопоставляются с возрастными нормами спортсменов на протяжении всей многолетней подготовки. О

величине физической работоспособности (общей физической подготовленности) судят по показателям пробы с физической нагрузкой компонентов массы тела с высокой объективностью и достоверностью может быть использована в контроле за текущими и кумулятивными сдвигами в процессе спортивного совершенствования: при прогностической оценке специальной физической работоспособности в годичном цикле подготовки и предполагаемого результата; оценке адекватности процессов роста и развития, адекватности тренировочного процесса при разной периодичности наблюдений – от дня до года. Состояние сердечно-сосудистой системы характеризуют ЧСС, АД, ЭКГ как в покое, так и во время и после пробы с

физической нагрузкой. Для оценки функционального состояния используется метод оценки вариабельности сердечного ритма.

Электрокардиография позволяет выявить патологические изменения, обусловленные хроническим физическим и/или эмоциональным перенапряжением, а также пограничные изменения, которые относятся к особенностям электрокардиограммы у спортсменов. Выявленные ЭКГ-феномены могут как маскировать серьезные нарушения в работе сердца, так и быть причиной излишне пристального внимания врача к спортсмену и необоснованного отстранения его от занятий спортом.

Вариабельность сердечного ритма необходима для определения функционального резерва системы саморегуляции вегетативных функций. Динамические характеристики сердечного ритма позволяют оценить выраженность сдвигов симпатической и парасимпатической активности вегетативной нервной системы при изменениях физиологического состояния человека. Вариабельность сердечного ритма позволяет определить состояние вегетативного гомеостаза и по степени преобладания активности симпатического отдела вегетативной нервной системы, по величине активации подкорковых нервных центров оценить напряжение регуляторных систем.

### ***Восстановительные мероприятия***

Для восстановления работоспособности спортсменов, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий.

***Группы начальной подготовки*** - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

***Тренировочный этап (до 3-х лет обучения)*** - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для групп начальной подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

*На тренировочном этапе (свыше 3-х лет обучения)* с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

### **Средства восстановления**

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<i>Для групп начальной подготовки</i>			

Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<i>Для групп тренировочного этапа</i>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование Тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 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 (включая шейно-воротниковую зону). Душ - теплый / умеренно холодный / теплый.	8-10 мин 5-10 мин

В середине микроцикла, в соревнованиях свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.

### ***Тестирование и контроль***

*Тестирование* учащихся осуществляется один раз в год в конце учебного года и состоит из вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

### ***Вопросы для групп начальной подготовки 1 года обучения***

#### **1. Родиной кикбоксинга считается:**

- А) США
- Б) Россия
- В) Япония

#### **2. В каком году официально зародился кикбоксинг?**

- А) 1976
- Б) 1974
- В) 1979

#### **3. Кикбоксинг включен в программу олимпийских игр?**

- А) Да
- Б) Нет

#### **4. Боксерки-это**

- А) Шлем
- Б) Перчатки
- В) Специальные высокие ботинки из кожи со шнуровкой, фиксирующей голеностопные суставы для предотвращения возможности вывиха

#### **5. Атака в кикбоксинге –это**

- А) Передвижение
- Б) Защита
- В) Удар

#### **6. Что означает слово ринг?**

- А) Кольцо
- Б) Площадка для выступлений
- В) Удар снизу

**7. Какие приёмы запрещены в кикбоксинге?**

- А) удары коленом
- Б) захват шеи
- В) броски

**8. Кто придумал название «кикбоксинг»?**

- А) Джеки Чан
- Б) Чак Норрис
- В) Сильвестр Сталлоне

**9. В первые годы занятий кикбоксингом, большое внимание должно быть уделено развитию**

- А) быстроты
- Б) выносливости
- В) силы

**10. Защита в кикбоксинге**

- А) блок
- Б) апперкот
- В) хук

**Правильные ответы**

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	А	6	Б
2	Б	7	В
3	А	8	Б
4	В	9	В
5	В	10	А

**Вопросы для групп начальной подготовки 2-3 года обучения****1. Футы– это?**

- А) Боксерский мешок
- Б) Назубник
- В) Защитная обувь для выступления

**2. Какие приемы разрешены в кикбоксинге?**

- А) подсечки допустимы только в зону ступни на уровне фута
- Б) открытой перчаткой или внутренней ее стороной
- В) дошедшими до цели считаются удары, наносимые в боковые и передние части головы, прикрытые шлемом
- Г) удар должен наноситься только кулаком в перчатке
- Д) верхней или нижней стороной кулака

**3. Для чего нужна растяжка спортсмену кикбоксинга?**

- А) Для успешного маневрирования во время боя
- Б) Для нанесения высоких ударов ногами
- В) Не нужна

**4. Апперкот-это**

- А) Боковой удар
- Б) Удар кулаком в кикбоксинге по направлению снизу-вверх
- В) Удар кулаком в кикбоксинге по направлению сверху-вниз

**5. Джампинг-Кик — это**

- А) Удары в прыжке
- Б) Боковые удары
- В) Круговые удары

**6. Принято различать три разновидности кикбоксинга, какие?**

- А) японский, американский, европейский
- Б) китайский, американский, российский
- В) европейский, российский, американский

**7. Бэк-кик-это**

- А) передний удар
- Б) задний удар
- В) удар в прыжке

**8. В каком году официально зародился кикбоксинг?**

- А) 1976
- Б) 1974
- В) 1979

**9. Что не относится к технике в кикбоксинге?**

- А) подсечки и защиты
- Б) перемещения и удары
- В) блокирование

**10. Что означает термин «рефери»?**

- А) передвижение
- Б) защита ногами
- В) судья на ринге

**Правильные ответы**

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	В	6	А
2	АВГ	7	Б
3	Б	8	Б
4	Б	9	В
5	А	10	В

**Вопросы для групп учебно-тренировочного этапа 1- 2 года обучения**

**1. «Открытый ринг» - это**

- А) Ринг «под открытым небом»
- Б) Соревнования на ринге без ограждения
- В) Классификационные соревнования, проводимые для начинающих кикбоксеров, основная задача которых состоит в отборе перспективных спортсменов

**2. Фронт-Кик-это**

- А) прямой удар
- Б) обратный боковой удар
- В) боковой удар

**3. Правильное положение кулака при нанесении удара рукой**

- А) кулак развернут большим пальцем вниз
- Б) наносится двумя передними кентусами кулака
- В) наносится всем кулаком

**4. Выберите запрещенные удары в кикбоксинге**

- А) боковой удар
- Б) прямой удар
- В) удары ниже пояса
- Г) удары в затылок
- Д) удары коленями
- Е) удары локтями

**5. Выбросить полотенце на ринг-это значит....**

- А) Полотенце предназначено для вытирания пота спортсмена
- Б) Обусловленное правилами соревнований ритуальное действие секунданта, признающего поражение своего кикбоксера
- В) Обусловленное правилами соревнований ритуальное действие секунданта, признающего победу своего кикбоксера

**6. Какая нога начинает движение первой при передвижении приставным шагом в боевой стойке? (наносит удар с левой руки)**

- А) правая
- Б) левая
- В) передняя

**7. Родиной кикбоксинга считается...**

- А) США
- Б) Россия
- В) Япония

**8. Фулл-контакт (полный) – это**

- А) Вид кикбоксинга, в котором соревнования, проводятся под музыку
- Б) Вид кикбоксинга, в котором удары ногами и руками наносятся без ограничений силы, в полный контакт
- В) Раздел кикбоксинга, в котором разрешается наносить удары ногами по внешней и внутренней стороне бедра

**9. К экипировке в кикбоксинге не относится**

- А) наколенники
- Б) капа для защиты зубов
- В) шлем для защиты головы

**10. Нокаут – это**

- А) Название удара
- Б) Временное ухудшение состояния спортсмена и неспособность его продолжать единоборство (в течение 10 секунд и более), иногда сопровождающееся потерей сознания вследствие пропущенных сильных ударов
- В) Временное ухудшение состояния кикбоксера и неспособность его продолжать (до 8 секунд) вследствие пропущенных сильных ударов

**Правильные ответы**

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	В	6	В
2	А	7	А
3	Б	8	Б

4	ВГДЕ	9	А
5	Б	10	Б

**Вопросы для групп учебно-тренировочного этапа 3- 4 года обучения**

- 1. Где проходил чемпионат мира по кикбоксингу в 1991 году?**
  - А) Великобритания
  - Б) Германия
  - В) Франция
- 2. Сдвоенный удар –это**
  - А) Последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой
  - Б) Последовательное нанесение двух ударов одной рукой
  - В) Последовательное нанесение трех ударов
- 3. Что такое контрудар?**
  - А) Удар в туловище
  - Б) Удар после команды «Стоп»
  - В) Удар в ответ на действия противника
- 4. Как называется прямой удар ногой?**
  - А) Йока-гери
  - Б) Микадзуки-гери
  - В) Майа-гери
- 5. Хук- это**
  - А) боковой удар
  - Б) удар в прыжке
  - В) удар рукой снизу-вверх
- 6. Защита туловищем –это**
  - А) Подставка
  - Б) Уклон
  - В) Сбив
- 7. Боевая дистанция – это...**
  - А) Серия ударов
  - Б) Расстояние между противниками
  - В) Передвижение спиной вперед
- 8. Что обозначает термин «маваша-гери»?**
  - А) Боковой удар ногой
  - Б) Прямой удар ногой
  - В) Двойной удар рукой
- 9. Принято различать три разновидности кикбоксинга, какие?**
  - А) японский, американский, европейский
  - Б) китайский, американский, российский
  - В) европейский, российский, американский
- 10. Какие приемы разрешены в кикбоксинге?**
  - А) подсечки допустимы только в зону ступни на уровне фута
  - Б) открытой перчаткой или внутренней ее стороной
  - В) дошедшими до цели считаются удары, наносимые в боковые и передние части головы, прикрытые шлемом
  - Г) удар должен наноситься только кулаком в перчатке

Д) верхней или нижней стороной кулака

### Правильные ответы

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	В	6	А
2	Б	7	Б
3	В	8	А
4	В	9	А
5	А	10	АВГ

### *Педагогический контроль*

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей. Динамика перечисленных показателей фиксируется в индивидуальной карте занимающихся.

В процессе подготовки юных спортсменов используется этапный, текущий и оперативный контроль. Задача этапного контроля – выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований спортсмена может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля - оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в тот или иной период проведения обследования.

Система комплексного контроля в процессе тренировки основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность на высшее спортивное мастерство. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение – установка на соразмерность в развитии физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие

уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В процессе осуществления комплексного контроля над юными учащимися следует соблюдать следующие условия: всесторонний характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовленности и состояние здоровья занимающихся; подбор методов контроля с учетом особенностей кикбоксинга; ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности; сочетание контрольных показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, а также показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности; использование наиболее информативных и доступных методов контроля; учет параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Важное значение имеет система учета работы спортивной школы и показателей, характеризующих эффективность спортивной тренировки.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой их спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и, вносить коррективы в учебный процесс.

Учету подлежат все стороны тренировочного процесса. Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах. поэтапный учет происходит в начале и конце какого-либо этапа, периода, годового цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - заключительным, итоговым.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатом предварительного учета, позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки, который предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Данные оперативного учета позволяют получать нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.

Фиксация чистого времени работы. В целях фиксации чистого времени, затраченного на учебно-тренировочную работу, рекомендуется использовать график учета. Спортсмену (или его тренеру) необходимо после каждого вида нагрузки сразу же провести горизонтальную линию, соответствующую чистому времени, затраченному на данный вид работы. Здесь же рекомендуется вести отметку данных по ортостатической пробе, пульсу до

тренировки, после основных схваток, а также восстановлению пульса после схваток, весовому режиму.

### ***Самостоятельная работа***

Самостоятельная работа ориентирована на поддержание физической формы учащихся, закрепление приобретенных специальных навыков в тренировочном процессе, на воспитание духовно-нравственной личности. К числу планируемых результатов освоения программы отнесены личностные результаты, готовность и способность учащихся к саморазвитию, физическому развитию, познанию, ценностно-смысловым установкам, отражающие их личностные качества. Таким образом, конечными результатами самостоятельной работы будут:

- Подготовка учащихся к новому учебному году (Этапу подготовки);
- Сохранение оптимальной физической формы учащихся;
- Укрепления здоровья детей, привития навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Увеличение объема знаний в области физической культуры и спорта;
- Профилактика вредных привычек и зависимостей.

Самостоятельную работу учащихся координирует тренер-преподаватель, ставя перед учащимися конкретные цели и задачи на период определенного времени.

Контроль за выполнением самостоятельной работы тренер-преподаватель проводит путем проверки дневника самоконтроля учащего.

Самоконтроль необходимо вести регулярно, каждый день во все периоды тренировки, а также во время отдыха.

Ведение дневников самоконтроля спортсменами давно известный метод повышения мастерства в любом виде спорта и позволяет эффективно работать над ошибками, контролировать самочувствие, анализировать влияние физических нагрузок на организм, что способствует обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения и, соответственно, коррекции тренировочного процесса, и многое другое, необходимое для познания себя спортсменом.

Сон характеризует состояние здоровья спортсмена и переносимость выполняемой физической нагрузки. Если спортсмен быстро засыпает, спит спокойно и глубоко, а утром чувствует себя бодрым, полным сил и энергии, то сон нормальный, а при длительном, трудном засыпании, беспокойном, наполненном тяжелыми кошмарными сновидениями, - плохой. Резкое сокращение по времени также указывает на нарушение сна.

Желание заниматься характеризует правильность дозирования физических нагрузок. Если тренировочная нагрузка определена правильно, у спортсмена возникает большое желание тренироваться. При этом у него отличное самочувствие, крепкий сон, хороший аппетит. При неправильной тренировочной нагрузке наступает переутомление, нежелание заниматься физическими упражнениями.

Аппетит – один из признаков нормальной жизнедеятельности организма. С началом занятий физической культурой аппетит повышается.

Это связано с увеличением энергозатрат, расходом накопленных жиров, повышенной потерей воды с потом.

Настроение выражает эффективность тренировочного процесса и психическое состояние спортсмена. При плохом настроении ухудшается физическое состояние, в частности, уменьшается сила, выносливость, понижается уровень тренированности. При хорошем – к спортсмену приходит ощущение радости, бодрости, уверенности в своих силах. Настроение можно квалифицировать как хорошее, удовлетворительное (в неустойчивом эмоциональном состоянии), неудовлетворительное (растерян, подавлен).

### **Учебный план**

Учебный план определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения предметных областей и общий объем учебной нагрузки.

Учебный план соответствует объему учебной нагрузки.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент воспитательно-образовательного процесса, строится на доступном для учащихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Часовая нагрузка распределяется с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому учащемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

### **Этап начальной подготовки 1-3 год обучения**

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Месяцы												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	72	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	2	
2	Специальная физическая подготовка	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
3	Техническая подготовка	127	13	11	13	13	6	13	13	13	13	11	10	11	
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	
5	Инструкторская и судейская практика	5	1		1	1			1	1					
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5		3									2		
Количество в часах в год		264	26	26	26	26	18	26	26	26	26	24	24	16	

7	Самостоятельная работа	48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	28
Общее количество в часах в год		312	27	27	27	27	19	27	27	27	25	25	26	28

### Учебно-тренировочный этап 1 год обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	88	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
2	Специальная физическая подготовка	56	6	5	5	5	5	5	6	5	6	5	3	
3	Участие в спортивных соревнованиях	25			5	5		5		5	5			
4	Техническая подготовка	130	20	20	16	16	14	16	20	16	7	18	11	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	39	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	
6	Инструкторская и судейская практика	7	1		1	1		1	1	1	1			
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7		3								4		
Количество в часах в год		352	39	39	39	39	30	39	39	39	30	39	24	
8	Самостоятельная работа	72	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	17	35
Общее количество в часах в год		468	41	41	41	41	32	41	41	41	32	41	41	35

### Учебно-тренировочный этап 2 год обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	110	13	10	10	8	10	10	11	8	8	12	10	
2	Специальная физическая подготовка	70	7	7	7	7	4	7	7	7	7	7	3	
3	Участие в спортивных соревнованиях	31		3	5	5	3	5	5	5				
4	Техническая подготовка	163	16	16	16	16	10	16	16	16	16	16	9	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	48	5	5	5	5	3	5	5	5	3	5	2	
6	Инструкторская и судейская практика	9	1			3		1		3		1		

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	2	3	1							3		
Количество в часах в год		440	44	44	44	44	30	44	44	44	34	44	24	
8	Самостоятельная работа	80	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	18	44
Общее количество в часах в год		520	46	46	46	46	31	46	46	46	35	46	42	44

### Учебно-тренировочный этап 3 год обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	132	14	8	15	8	11	11	15	11	15	8	16	
2	Специальная физическая подготовка	84	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	
3	Участие в спортивных соревнованиях	37		7		7	2	7		7		7		
4	Техническая подготовка	195	19	19	19	19	15	19	19	19	15	19	13	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	58	6	6	6	6	3	6	6	6	4	6	3	
6	Инструкторская и судейская практика	11	2			3			3		3			
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11	2	3	3							3		
Количество в часах в год		528	51	51	51	51	39	51	51	51	45	51	36	
8	Самостоятельная работа	96	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	15	51
Общее количество в часах в год		624	54	54	54	54	42	54	54	54	48	54	51	51

### Учебно-тренировочный этап 4 год обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	93	6	10	6	12	5	13	9	13	4	9	6	
2	Специальная физическая подготовка	136	13	13	13	13	10	13	13	13	13	13	9	
3	Участие в спортивных соревнованиях	43	7		7	4	7		7		7	4		
4	Техническая подготовка	203	20	20	20	20	13	20	20	20	15	20	15	

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	117	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	7	
6	Инструкторская и судейская практика	12		3				3		3			3	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	3	3	3							3		
Количество в часах в год		616	60	60	60	60	46	60	60	60	50	60	40	
8	Самостоятельная работа	112	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	20	60
Общее количество в часах в год		728	63	63	63	63	50	63	63	63	54	63	60	60

### **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "кикбоксинг", содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "кик - форма" (далее - кик - форма), "свободная форма" (далее - свободная форма), "лайт-контакт" (далее - лайт-контакт), "поинтфайтинг" (далее - поинтфайтинг), "К1" (далее - К1), "фулл-контакт" (далее - фулл-контакт), "лоу-кик" (далее - лоу-кик), основаны на особенностях вида спорта "кикбоксинг" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "кикбоксинг", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "кикбоксинг" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "кикбоксинг" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "кикбоксинг" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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 спортивным дисциплинам вида спорта "кикбоксинг".

## 6. Условия реализации программы

### 6.1. Кадровые условия

Уровень квалификации педагогических работников, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) 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).

Педагогические работники, осуществляющие спортивную подготовку, проходят повышение квалификации не реже одного раза в три года.

### 6.2. Материально-технические условия

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие договора с медицинской организацией.

*Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки*

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2.	Груша на ррастяжках (вертикальная)	штук	6
3.	Дорожка беговая (электрическая)	штук	1
4.	Зеркало настенное (1,6x2 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 к (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

### *Обеспечение спортивной экипировкой*

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Костюм спортивный	штук	12
2.	Фиксатор голеностопного с става	пар	12
3.	Фиксатор локтевого с става налокотник	пар	12
4.	Перчатки боксерские	пар	12
5.	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
6.	Футболка (короткий рукав)	штук	12
7.	Футы защитные	па	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

### **6.3. Информационно-методические условия**

#### *Нормативные документы:*

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кибоксинг» (приказ Минспорта России от 31.10.2022 № 885)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

#### *Литература по виду спорта:*

1. Основы классического кикбоксинга, Г.П. Пархомович, 1993 г.
2. Кикбоксинг. Система и борьба, Ю.А. Шуликин, Я.К. Коблев, 2006 г.
3. Кикбоксинг. Базовая технико- тактическая подготовка для начинающих, Ю.А. Шуликин, Я.К. Коблев, 2006 г.

4. Теория и методика детско-юношеского кикбоксинга, В.Б. Шестаков, С.В. Ереги́на
4. Кикбоксинг. Страницы истории, Грищенко́в В.Н., 2009 г.
5. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере кикбоксинг), С.В. Ереги́на, 2015 г.
6. Направленность тренировочного процесса в кикбоксинг на воспитание социально значимых ценностей, Еганов А. В., 2009 г.
7. Методика построения тренировочного процесса в классической борьбе, А.Ю. Болтовский, 2012 г.
8. Бокс и кикбоксинг. Филимонов, В. И., Ибраев С. Ш. Обучение и тренировка: учеб.-метод. пособие для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу, 2012 г.
9. Этапный контроль в подготовке кикбоксеров. К.В. Шестаков, Г.И. Мокеев  
Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма, Материалы XI международной научно-практической конференции, 2017 г.
10. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих, Щитов В., 2004 г.
11. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь, Соковня-Семенова И.И., 2000 г.

*Перечень интернет ресурсов:*

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
  2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
  3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
  4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
  5. Методическая служба // <http://methodist.lbz.ru/>
  6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
  7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ni/index.htm>
  8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
  9. Федерация кикбоксинга России - <https://fkr.ru/>
- 7. 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 учащихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся 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.

4. Организация направляет учащегося 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.

## **8. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «кикбоксинг»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «кикбоксинг»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «кикбоксинг»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кикбоксинг»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

## **9. Иные условия реализации Программы**

К иным условиям реализации программы спортивной подготовки относятся трудоемкость 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 должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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