

УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ  
АДМИНИСТРАЦИИ ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБФСУ СШ

А.В. Бугаенко

## Программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.06.2014 года № 449.

Составитель:  
Инструктор-методист  
МБФСУ СШ  
Горелова Т.И.

Срок реализации программы:  
без ограничений

г. Ленинск-Кузнецкий  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	4-5
<b>I.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	6-17
<b>1.ОРАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА</b>	
<b>1.1.Требования к организации тренировочной работы</b>	
Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, нормативы максимального объема тренировочной нагрузки. таблица №1	
Весовые категории для юношей среднего, старшего возраста и юниоров таблица №2	
Формула боя в соревнованиях таблица №3	
Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)таблица №4	
Примерный учебный план многолетней подготовки для отделения кикбоксинга в СШ (в часах) на 52 недели тренировочных занятий таблица №5	
Планируемые показатели соревновательной деятельности по кикбоксингу таблица №6	
Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта единоборства таблица №7	
Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки таблица № 8	
Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) таблица №9	
Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства таблица №10	
Перечень тренировочных сборов таблица № 11	
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки. Обеспечение спортивной экипировкой таблица №12	
Пульсовые характеристики зон относительной мощности работы таблица №13	
Медицинские противопоказания для занятий кикбоксингом	
<b>II.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	17-31
<b>2.1. Планирование и учет системы подготовки кикбоксеров</b>	
<b>2.2. Реализация программы спортивной подготовки</b>	
Сенситивные периоды развития двигательных качеств таблица № 14	
<i>2.2.1. Этап начальной подготовки</i>	
<i>2.2.2.Этап тренировочный (спортивной специализации)</i>	
<i>2.2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	
<i>2.2.4. Тренировка на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительном лагере в каникулярное время.</i>	
<b>2.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ</b>	
<i>2.3.1. Нагрузка в занятии</i>	
<i>2.3.2. Структура годичных циклов в подготовке и характеристика микроциклов, применяемых в подготовке кикбоксеров Таблица №15</i>	
<i>2.3.3. Направленность нагрузок в микроциклах и особенности восстановления после них</i>	
Примерная продолжительность восстановительных процессов после больших тренировочных нагрузок таблица №16	
<i>2.3.4. Организационно – методические указания</i>	
<b>III. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ</b>	
<b>3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	32-37
<b>3.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>	37-53
<i>3.2.1.Общая физическая подготовка</i>	

3.2.2. <i>Специальная физическая подготовка</i>	
3.2.3. <i>Технико-тактическая подготовка в кикбоксинге</i>	
<i>Предпочтительные цели для ударов ногами таблица № 17</i>	
<b>IV. Врачебный контроль</b>	53-54
Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения таблица №18	
Оценка адаптации организма таблица №19	
<b>V. Психологическая подготовка</b>	54-56
<b>VI. Воспитательная работа</b>	56-57
<b>VII. Питание, восстановительные средства и мероприятия</b>	57-61
Рациональное питание, восстановительные средства и мероприятия, массаж, фармакологические средства восстановления и витамины, суточная потребность в пищевых веществах Таблица № 20	
<b>VIII. Требования к условиям реализации программы</b>	61-64
8.1. Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами	
8.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.	
8.2.1. Общие требования безопасности:	
8.2.2. Требования безопасности перед началом занятий:	
8.2.3. Требования безопасности во время занятий в спортивном зале.	
8.2.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях	
8.2.5. Требования безопасности по окончании занятия:	
8.2.6. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю	
8.3. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющей спортивную подготовку и иным условиям.	
8.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы.	
<b>IX. Система контроля и зачетные требования</b>	
9.1. Этапный, текущий оперативный контроль	
9.2. Контрольные нормативы в подготовке кикбоксеров.	
Промежуточная аттестация	
Итоговая аттестация	
<b>X. Контрольно-переводные нормативы</b>	
Контрольно – переводные нормативы	
Контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) наши таблица № 21	
Контрольные нормативы по технической подготовке (ТП), специальной физической подготовке (СФП) и технико-тактической подготовке (ТТП). Таблица №22	
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовки	
<b>XI. Инструкторская и судейская практика</b>	69
<b>XII. Общее представление о допингах</b>	69-71
<b>XIII. Перечень информационного обеспечения программы</b>	71-73
Приложение №1. Годовые планы-графики	74-80
Приложение №2. Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в кикбоксинге	81-86
Приложение №3. Примерное содержание средств подготовки.	87
Приложение №4. Примерный комплекс психомышечной тренировки.	88-89

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа в МБФСУ СШ по единоборствам разработана в соответствии с законами, нормативными актами и федеральными стандартами по видам спорта:

Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 02.08.2019г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Программа спортивной подготовки по кикбоксингу составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ и Приказ Минспорта России от 10.06.2014 N449 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по кикбоксингу»;

Федеральный закон «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации от 30.10.2015г. № 999.

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Приказ Минспорта России от 12.05.2014г.

Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил".

Важнейшей функцией программы является обеспечение единства требований к организации спортивной подготовки на территории Российской Федерации и повышение качества подготовки спортивного резерва.

В программе учтены санитарно-гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима тренировочной работы (СанПиН.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в современном спорте в целях подготовки высококвалифицированных спортсменов.

### **Характеристика кикбоксинга как вида спорта**

Кикбоксинг – как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Кикбоксинг – чрезвычайно зрелищный вид спорта. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой характер. Мощность работы субмаксимальная. При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций.

Специфические особенности кикбоксинга – контакт с партнером посредством ударных движений способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние кикбоксинга на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого, и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

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

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины.

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

количество очков.

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

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

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

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

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

Предлагаемый программой учебный план предусматривает теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую, соревновательную и интегральную подготовку спортсменов.

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

Учебный материал излагается согласно этапам подготовки: начальной подготовки, тренировочному (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, что позволяет обеспечить преемственность и единое направление в подготовке.

Спортивная школа, являясь бюджетным физкультурно - спортивным учреждением, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

На каждом этапе решаются определенные задачи:

***Этап начальной подготовки:***

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по кикбоксингу;
- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- изучение базовой техники кикбоксинга;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

***Тренировочный этап (спортивной специализации):***

- укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств в подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов.
- повышение уровня развития психических качеств, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности.

***Этап совершенствования спортивного мастерства:***

- осуществление специализированной подготовки с учетом индивидуальных способностей спортсменов;
- достижение высокого уровня всех сторон подготовленности, позволяющего показывать стабильно высокие результаты в соревнованиях;
- достижение спортивных результатов, позволяющих претендовать на призовые места в соревнованиях российского и международного уровней.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

## **I.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **1.ОРАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Спортивная школа организует работу с учащимися в течение календарного года. Начало тренировочного года начинается 1 сентября в мае проводится промежуточная и итоговая аттестация.

Тренировочный процесс в школе ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели, в том числе 46 недель в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Во время нахождения тренеров в очередном отпуске спортсмены самостоятельно поддерживают свою спортивную форму по индивидуальным планам подготовки, в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря или на тренировочных сборах.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и восстановительных мероприятиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся. Просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

#### **1.1. Требования к организации тренировочной работы**

В настоящей программе спортивной подготовки выделены этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП) -3г.;
- этап тренировочный (начальной специализации) (Т) -2г.;
- этап тренировочный (углубленной специализации) (Т) -3г.;
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) –без ограничения

Максимальный состав тренировочных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в группах 10-18 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься кикбоксингом и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники кикбоксинга.

На этапах НП занимающийся может принимать участие в соревнованиях городского уровня только в разделах семи, лайт и фулл-контакт.

Занимающийся этапа НП допускаются к соревнованиям только по личному желанию, прошедшие углубленный медицинский осмотр и имеющие не менее одного года подготовки.

Перспективные занимающиеся на этапе НП могут быть переведены в группы тренировочного этапа, которые формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы по ОФП, СФП и ТТП. Перевод по годам обучения в группах Т(СС) этапа осуществляется при условии выполнения нормативов по ОФП, СФП, ТТП и выполнении спортивных разрядов.

Занимающийся на Т(СС) этапе может принимать участие в соревнованиях городского, областного, всероссийского и международного уровня.

Этап совершенствования спортивного мастерства формируется из спортсменов 15-18 лет, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики спортивных показателей, участия в соревнованиях всероссийского и международного уровня.

При отсутствии динамики роста результатов у спортсмена (болезнь, травма, и т.д.) на каком либо тренировочном этапе, спортсмен вправе повторить данный этап еще один раз с начала тренировочного года.

Используя нормативную часть программы, следует помнить, что в ее основу положена научно обоснованная система многолетней подготовки спортсменов, которая предполагает: увеличение тренировочной нагрузки с ростом стажа занятий, выполнение контрольных нормативов, рост уровня спортивных результатов, и на основании этих данных перевод в следующие группы. При этом возраст детей определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Превышение указанного возраста допускается не более чем на 2 года. Предлагаемая недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы, оплата труда тренера за работу в группах устанавливаются администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

На период тренировочных сборов (в спортивно - оздоровительном лагере) численность занимающихся в тренировочных группах и режим тренировочной работы устанавливаются в соответствии с требованиями по этапам подготовки в академических часах.

Продолжительность одного занятия на этапе НП не должна превышать 2-х академических часов, на ТЭ- 3-х академических часов, на этапе ССМ 4-х академических часов, а при двухразовых занятиях в день 3-ех академических часов при недельной тренировочной нагрузке на этапах спортивной подготовки.

*Таблица 1*

**Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта «Кикбоксинг».**

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления (лет)	Минимальное количество учащихся	Максимальное количество учащихся	Максимальное количество учебных часов		Максимальное количество тренировок	
				в неделю	в год	в неделю	в год
<b>Этап начальной подготовки</b>							
1-й	10	12	25	6	312	3-4	156-208
2-й	11	12	20	9	468	3-4	208-260
3-й	12	12	20	9	468	4-5	208-260
<b>Тренировочный этап</b>							
1-й	13	10	14	12	624	5-6	260-364
2-й	14	10	14	12	624	5-6	260-364

3-й	15	8	12	18	936	9-10	468-520
4-й	16	8	12	18	936	9-10	468-520
5-й	17	8	12	18	936	9-10	468-520
Этап совершенствования спортивного мастерства							
1-й	15-18	1-4	10	24	1248	10-14	520-728
Св.года	16 и старше	1-4	10	28	1456	10-14	520-728

Таблица 2

Весовые категории для юношей среднего, старшего возраста и юниоров

Весовые категории	Ср.юноши 13-14		Ст.юноши 15-16		Юниоры 16-18	
	св. кг.	До кг.	Св. кг.	До кг.	Св. кг.	До кг.
1-я наилегчайшая	33	36	39	42	-	-
2-я наилегчайшая	36	39	42	45	-	-
1-я легчайшая	39	42	45	48	48	51
2-я легчайшая	42	45	48	51	51	54
Полулегкая	45	48	51	54	54	57
Легкая	48	51	54	57	57	60
1-я полусредняя	51	54	57	60	60	63,5
2-я полусредняя	54	57	60	63	63,5	67
1 –я средняя	57	60	63	66	67	71
2-я средняя	60	63	66	70	71	75
Полутяжелая	63	66	70	74	75	81
1-я тяжёлая	66	70	74	79	81	86
2-я тяжёлая	-	-	-	-	86	91
Супертяжёлая	70	-	79	-	91	-

Юниорки и девушки

Весовые категории	Девушки 13-14 лет		Девушки 1 15-16 лет		Юниорки 16-18 лет	
	св. кг.	До кг.	Св. кг.	До кг.	Св. кг.	До кг.
1-я легчайшая	32	36	-	-	-	-
легчайшая	36	40	36	40	44	48
Полулегкая	40	44	40	44	48	52
Легкая	44	48	44	48	52	56
Средняя	48	52	48	52	56	60
Полутяжелая	52	56	52	56	60	65
1-я тяжелая	56	60	56	60	0	0
Супертяжелая	60	-	60	-	65	-

На официальных соревнованиях кикбоксеров формула боя определяется в зависимости от возраста и квалификации спортсменов.



## Формула боя в соревнованиях

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши и девушки 11-14 лет	Новички и III разряд	3 раунда по 1 минуте
	I и II разряд	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши и девушки 15-16 лет	Новички	3 раунда по 1 минуте
	II и III разряд	3 раунда по 1,5 минуты
	I разряд и выше	3 раунда по 2 минуты
Юниоры и взрослые	Новички	3 раунда по 1,5 минуты
	II и III разряд	3 раунда по 2 минуты
	I разряд и выше	3 раунда по 2 минуты
Между раундами устанавливается перерыв для отдыха 1 мин.		

Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства допускаются более значительные отклонения от времени на различные разделы подготовки, что обуславливается необходимостью индивидуализации подготовки, являющейся одним из основных резервов повышения эффективности процесса совершенствования спортивного мастерства.

На основании нормативной части программы в СШ разрабатываются планы подготовки тренировочных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения и соотношение времени на различные виды подготовки (табл. 4). В частности, удельный вес ОФП сокращается с 60% в группах начальной подготовки до 45 % в тренировочных группах. В то же время объем СФП, ТПП и соревновательной подготовки увеличивается.

Таблица 4

## Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Виды подготовки	Этапы подготовки					
	начальной подготовки			тренировочный (спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства
	1год	2год	3год	До 2 лет	Св.2 лет	1год
Общая физическая подготовка	50-64	46-60	45-50	36-46	24-30	25-33
Специальная физическая подготовка	18-23	18-23	18-23	20-26	24-30	23-30
Технико-тактическая подготовка	18-23	22-28	22-28	24-30	32-42	26-34
Теоретическая и психологическая подготовка	3-4	2-3	3-4	4-5	3-4	2-3
Восстановительные мероприятия	-	-	-	1-2	1-2	4-5
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	1-2	1-2	2-3
Участие в соревнованиях	-	-	1-2	3-4	4-5	4-5

Таблица 5

## Примерный тренировочный план многолетней подготовки для отделения кикбоксинга СШ

**(в академических часах) на 52 недели тренировочных занятий**

№	Разделы подготовки	Начальной подготовки			Тренировочные					Совершенствования спортивного мастерства	
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год
1.	Теоретическая подготовка	10	10	10	20	20	19	18	17	17	18
2.	Общая физическая подготовка	161	240	230	250	250	203	215	241	349	411
3.	Специальная физическая подготовка	70	95	95	132	132	180	220	250	330	390
4.	Технико-тактическая подготовка	60	110	109	150	150	240	270	310	370	410
5.	Психологическая подготовка	2	4	4	10	10	10	15	20	20	25
6.	Соревновательная подготовка	-	-	4	20	20	30	40	40	60	70
7.	Инструкторская и судейская практика				10	10	12	16	18	30	40
8.	Приемные и переводные испытания	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8
9.	Восстановительные мероприятия				16	16	16	20	20	50	70
10.	Медицинское, углубленное комплексное обследование	2	3	10	10	10	12	12	14	14	14
	Общее количество часов	312	468	468	624	624	728	832	936	1248	1456

В таблице 6 представлено минимальное количество соревнований и отдельных встреч, необходимое для выполнения нормативных требований программы и являющееся дополнительным основанием для планирования, осуществления и контроля подготовки.

*Таблица 6*

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по кикбоксингу**

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки
------	------------------------------------

соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	Свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	-	-	4	5	6
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	1	3
Главные	-	-	-	1	1
Количество встреч	5	13	15	19	25

Допускается увеличение количества проводимых встреч на 25% от указанного в таблице 6, что связано с реализацией принципа индивидуального подхода в подготовке спортсмена, а также с уровнем сложности соревнований (квалификация участников, их количество в данной весовой категории, соотношение выигранных боев и поражений).

Таблица 7

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта единоборства

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Таблица 8

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин. или скакалка 1 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин. или скакалка 1 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)

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

Таблица 9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин. или скакалка 1 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин. или скакалка 1 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 10

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15 с)

Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин.) или скакалка 1мин	Бег 800 м (не более 3 мин.) или скакалка 1мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 11

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов По этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников ТС
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по	18	14	-	Не менее 70% от

	общей или специальной физической подготовке				состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Таблица 12

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,  
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ринг боксерский	комплект	2
2.	Мешок боксерский	штук	3
3.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70 - 90 кг)	комплект	3
4.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
5.	Лапы боксерские	штук	16
6.	Макивара	штук	10
7.	Лапы-ракетки	штук	16
8.	Настенная подушка кикбоксерская	штук	4

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
9.	Резинки-канаты (эспандеры)	комплект	8
10.	Скакалка гимнастическая	штук	16
11.	Скамейка гимнастическая	штук	4
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Мат гимнастический	штук	5
14.	Утяжелители для рук 2, 5 кг	комплект	16
15.	Утяжелители для ног 1, 2, 3, 5 кг	комплект	16
16.	Зеркало (0,6 x 2 м)	штук	4
17.	Мяч волейбольный	штук	5
18.	Мяч баскетбольный	штук	5
19.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	5

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

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

Таблица 2

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально го пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шлем кикбоксерский	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Штаны кикбоксерские	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Шорты кикбоксерские	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

4.	Майка кикбоксер-ская	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1
5.	Перчатки боксерские	пар	на занимающ егося	-	-	1	1	1	0,5
6.	Щитки для голени кикбоксер-ские	пар	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1
7.	Футы кикбоксер-ские	пар	на занимающ егося	-	-	1	1	1	0,5
8.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на занимающ егося	-	-	1	1	1	0,5
9.	Эластичные бинты для рук	штук	на занимающ егося	-	-	2	0,5	4	0,5
10.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающ егося	-	-	2	1	2	1
11.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	2	1
12.	Протектор-бандаж для груди	штук	на занимающ уюся	-	-	1	1	2	1

В таблице 13 приведены пульсовые характеристики зон относительной мощности работы, соответствующие различным ее режимам и позволяющие, в том числе, вести целенаправленный контроль и учет проделанной работы.

Таблица 13

### Пульсовые характеристики зон относительной мощности работы

Зоны мощности работы	Интенсивность	Преимущественный характер энергообеспечения	ЧСС, уд/мин		Особенности воздействия
			юноши	девушки	
I	Низкая	Аэробный	До 130	До 135	Не оказывает воздействия на повышение тренированности
II	Средняя	Аэробный	131-135	136-160	Улучшение функции ССС



III	Большая	Смешанный (аэробно-анаэробный)	156-175	161-180	Повышение уровня выносливости
IV	Высокая	Анаэробный, гликолитический	176-187	181-200	Развитие специальной выносливости
V	Максимальная	Анаэробный, алактатный	Надкритическая мощность		Развитие скоростных возможностей

### Медицинские противопоказания для занятий кикбоксингом следующие:

**Нервная система:** атеросклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, неврастения, спондилоартрозы, сотрясение мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания.

**Органы кровообращения:** атеросклероз, гипертоническая болезнь, миокардит, перикардит хронический, пороки сердечных клапанов и врожденные пороки сердца, врожденные заболевания сосудов.

**Органы дыхания:** астма бронхиальная, бронхолиты с нарушением функций дыхания, бронхоэктазия, пневмосклероз легких, туберкулез легких.

**Органы пищеварения:** ахилия желудка, гастроптоз, язвенная болезнь, заболевание печени и желчных путей, желчнокаменная болезнь.

**Мочеполовая система:** блуждающая почка, нефрозы, нефрит, камни почек, камни и опухоли мочевого пузыря с нарушением функций.

**Кровь:** анемии и лейкомии, Верльгофа болезнь, лимфогранулематоз, эритремия, гемофилия, геморрагические диатезы (капилляротоксикоз и др.).

**Эндокринная система:** Аддисонова болезнь, акромегалия, гипертериоз, микседема, диабет сахарный.

**Глазные болезни:** астигматизм, близорукость (свыше пяти диоптрий, для юношей – свыше четырех диоптрий), глаукома, катаракта, монокулярное зрение.

**Заболевания уха, горла, носа:** аденоиды носоглотки, глухонмота, отиты гнойные, Меньера симптомокомплекс, отосклероз. Острые заболевания полости рта, съемные зубные протезы.

**Заболевания кожи:** инфекционные болезни кожи, грибковые заболевания кожи.

**Болезни опорно-двигательного аппарата:** артрит деформирующий, артрит нефродистрофический, полиомиозит, остеохондропатии, сколиозы позвоночные третьей степени, анкилозы, вывихи врожденные, контрактуры рубцовые, косолапость, кривошея, остеомиелит хронический.

**Временные противопоказания:** кожные заразные заболевания, острые воспалительные заболевания с любой локализацией процесса, подострые воспалительные заболевания, период реконвалесценции после перенесенных заболеваний (срок допуска к занятиям устанавливается в каждом конкретном случае в зависимости от характера и течения заболевания), ревмокардит (в благоприятных случаях не ранее, чем через 6–12 месяцев после ликвидации клинических проявлений); гельминтозы (с клинически выраженными нарушениями); травмы опорно-двигательного аппарата, повреждения лица и головы.

## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Планирование и учет системы подготовки кикбоксеров

Тренировочный процесс в спортивных школах планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании тренировочного плана и годового плана – графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха и время отпуска тренера. Превышение рекомендуемой недельной тренировочной нагрузки не допускается.

Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях занимающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, технике безопасности на занятиях, оказанию первой помощи, закаливанию, гигиене, питанию, основным средствам восстановления, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству и проведению соревнований.

На практических занятиях занимающиеся овладевают техникой выполнения упражнений избранного вида спорта, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные и соревновательные периоды. Может быть, один или несколько подготовительных и соревновательных периодов. Спортсмены выступают в соревнованиях или осуществляют прикидки в конце каждого соревновательного месяца. После каждого участия в соревнованиях или прикидки им необходимо снижение тренировочной нагрузки.

В спортивных школах должны быть следующие документы планирования и учета работы:  
по планированию:

- годовой план работы (разделы: организационный, врачебно-педагогического контроля, воспитательной работы, подготовки общественных кадров и др.);
- перспективный план занимающегося;
- тренировочная программа;
- тренировочный план;
- план тренировочных занятий на год;
- план работы на месяц или период подготовки;
- план тренировочных занятий;
- учетная карточка показателей роста физической, специальной, технической подготовленности занимающихся;
- расписание занятий;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий;

по учету:

- журнал учета групповых занятий;
- личные карточки и заявления занимающихся;
- дневники тренировки спортсменов;
- протоколы соревнований.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется – из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП; (таблица 4)

## 2.2. Реализация программы спортивной подготовки

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены достигают своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4 - 6 лет, а высших достижений - через 7 - 9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировок;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целостного обучения.

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе). В процессе многолетних занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка детей, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. И не должны быть ориентированы в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта являются приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения тренировочного занятия.

Система спортивной подготовки кикбоксеров представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Необходимо учитывать правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды (таблица 14).

Таблица 14

**Сенситивные периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость(аэробные возмож-ти)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

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

*Росто-весовые показатели.* Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом следует помнить, что слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей. В этот же возрастной период наблюдается наибольший прирост массы тела.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение тренировочного года, или макроцикла;
- своевременная узкая спортивная специализация, соответствующая этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- увеличение общего числа тренировочных занятий в микроциклах;
- увеличение в микроциклах числа тренировочных занятий с большими нагрузками;

- увеличение в тренировочном процессе числа занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма;
- широкое использование жестких тренировочных режимов, способствующих приросту специальной выносливости, а также значительное увеличение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования;
- увеличение общего числа основных соревнований, отличающихся высоким психологическим накалом, жесткой конкуренцией;
- постепенное введение дополнительных средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к соревновательным;
- планомерное увеличение психической напряженности тренировочного процесса, создание микроклимата соревнований.

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

### ***2.2.1. Этап начальной подготовки***

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных результатов прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, быстрый первоначальный рост спортивно – технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к узкой ранней специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки единоборцев – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к кикбоксингу. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для единоборцев.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной физической подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной подготовки в единоборствах. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены.

Основная цель тренировки на данном этапе подготовки единоборцев – утверждение в выборе спортивной специализации.

Основные задачи на начальном этапе подготовки кикбоксеров:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике избранного вида спорта;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий единоборствами.

На этапе начальной подготовки необходимо ограничивать нагрузку юным спортсменам учитывая ряд факторов:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

*Основные средства:*

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на гибкость;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники избранного вида единоборств и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

*Основные методы:*

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта единоборств. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерывы между занятиями не должны превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин. В каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий в значительном объеме упражнений скоростно – силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по ОФП и СФП рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;
- упражнения проводятся сначала на скорость, затем на силу, затем на выносливость. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Для достижения в будущем высоких стабильных результатов на этапе НП необходимо значительно увеличивать число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование

контрольных соревнований в виде контрольно – педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах СШ.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

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

На этих этапах подготовки большое значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала избранного вида спорта.

### ***2.2.2. Этап тренировочный (спортивной специализации)***

*Основная цель тренировки:*

- углубленное овладение технико - тактическим арсеналом избранного вида спорта.

*Основные задачи:*

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

*Факторы, ограничивающие нагрузку:*

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

*Основные средства тренировки:*

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально - подготовительных упражнений;
- комплексы специальных упражнений из арсенала избранного вида спорта;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

*Методы выполнения упражнений:*

Повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

*Основные направления тренировки.*

Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и технико - тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем скоростно - силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно - силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно - двигательный аппарат;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

При обучении спортсменов на тренировочном этапе следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием.

Зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

На тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает периоды:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Для спортсменов Т(НС) этапа до 2-х лет обучения главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико - тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на их основе повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода 6 - 9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи:



- повышение уровня общей физической подготовленности, развития силы, быстроты, выносливости, расширение арсенала двигательных навыков;
- овладение основными элементами техники: ударами, защитами, передвижениями и т.д.;
- накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

### ***2.2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства***

На данном этапе спортивной биографии спортсмен более всего готов к достижению высоких спортивных результатов. Для этого этапа характерна углубленная специализация, значительное увеличение средств специальной подготовки в общем объеме выполняемой нагрузки, существенно расширяется соревновательная практика. На этом этапе спортсмен должен часто участвовать в соревнованиях, используя их в качестве стимулятора мобилизационных возможностей. Данный этап охватывает возрастную зону первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта и участие в международных соревнованиях среди старших юношей, юниоров) и зону достижения оптимальных возможностей. Важно, чтобы этап максимальных возможностей организма в отношении адаптации к нагрузкам совпадал с самыми напряженными по объему, интенсивности и другим параметрам нагрузками. Именно в случае такого совпадения удается достичь наивысших результатов.

Чрезвычайно важно, чтобы к этому этапу своей спортивной биографии спортсмен подошел без серьезных травм, перенапряжений, отклонений в состоянии здоровья, не «разбитый», с достаточным, но не чрезмерным опытом занятий избранным видом спорта, с высоким желанием тренироваться и выступать в соревнованиях, с достаточно освоенной и разнообразной техникой и тактической подготовленностью. Именно эти требования указывают на важность рационально построенного процесса подготовки на предыдущих ее этапах, оттеняют ее значение, определяют соответствующие требования к ней.

На этапе ССМ основными принципами, лежащими в основе правильно построенного тренировочного процесса и выражающими его закономерности, являются:

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

Степень реализации этих принципов определяет успех подготовки в целом, а данные теории и практики избранного вида спорта кикбоксинга, теории и практики других видов спорта помогают конкретизировать эти закономерности, определить показатели, опираясь на которые, можно наиболее полно раскрыть возможности будущего спортсмена.

### ***2.2.4. Тренировка на тренировочных сборах и в спортивно - оздоровительном лагере в каникулярное время.***

Тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс, строится с учетом подготовки к определенному дню. На ТМ, носящих оздоровительный характер тренировка единоборца должна носить оздоровительную направленность.

В спортивно-оздоровительных лагерях, организуемых во время каникул, занимающиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гириями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, велосипед и др. В летний период также не исключаются тренировки по силовой подготовке. Необходимо проводить тренировки со штангой, гириями, гантелями, на тренажерах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подъемы максимальных весов не только в классических, но и в специально-вспомогательных упражнениях, особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства.

## **2.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **2.3.1. Нагрузка в занятии**

В зависимости от степени утомления различают малую, среднюю, значительную и большую нагрузку.

Малая нагрузка характеризуется выполнением работы 15–20% объема от той, которая выполняется до наступления явного утомления. С ее помощью решаются задачи поддержания уровня тренированности, создания условий для эффективного восстановления.

Средняя нагрузка. В данном случае речь идет о 40–60% объема работы от той, которая выполняется до наступления явного утомления. Данная нагрузка также решает задачи поддержания уровня тренированности, решения отдельных задач подготовки (например, разучивание новых вариантов тактики).

Значительная нагрузка. Эта нагрузка захватывает фазу компенсированного утомления и характеризуется выполнением 60–65% объема нагрузки от той, которая может быть выполнена до наступления явного утомления. Здесь решается задача повышения уровня тренированности.

Большая нагрузка. Это работа, выполняемая до наступления явного утомления, т.е. неспособности спортсмена выполнять предлагаемую работу. Здесь важно выполнение нагрузки в условиях прогрессирующего утомления, именно это и обуславливает высокий тренирующий эффект.

Одна и та же по величине нагрузка может вызвать разные сдвиги, реакцию у разных спортсменов или у одного и того же спортсмена, в зависимости от его тренированности. Соответственно, выделяют внешнюю сторону нагрузки, т.е. ту работу, которую проделал спортсмен (объем, направленность, содержание ее), и внутреннюю сторону нагрузки, характеризующую сдвиги в организме в ответ на проделанную работу.

### **2.3.2. Структура годичных циклов в подготовке и характеристика микроциклов, применяемых в подготовке кикбоксеров**

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклами называют серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и направленных на решение определенной задачи этапа подготовки. В зависимости от конкретных условий микроциклы бывают продолжительностью от 3–4 дней до 10–14 дней. В кикбоксинге наиболее распространены 7-дневные микроциклы.

Различают:

Втягивающие микроциклы. Они решают задачу подведения спортсмена к высоким нагрузкам, выполнению напряженной тренировочной работы. Данный тип микроцикла характеризуется относительно небольшими суммарным объемом и интенсивностью нагрузок.

Ударные микроциклы. Данный тип микроцикла решает основные задачи этапа подготовки. Для него характерны высокие объемы работы, высокая интенсивность. Его основной целью является стимуляция адаптационных процессов по отношению к работе определенного характера.

Подводящие микроциклы. В них могут решаться задачи адаптации к режиму предстоящих соревнований, вопросы полноценного восстановления и психологической настройки. В данном типе микроцикла широко применяются восстановительные мероприятия: баня, массаж, плавание, прогулки, средства активного отдыха.

Восстановительные микроциклы. Они завершают серию ударных микроциклов, могут планироваться и после соревнований. Восстановительный микроцикл часто присутствует при переходе от общеподготовительного этапа подготовки к специально-подготовительному, он как бы соединяет их, обеспечивает продолжение решения задач полноценной подготовки к главным соревнованиям.

Соревновательные микроциклы. Данные микроциклы решают задачу достижения полной адаптации к условиям соревнований и строятся в соответствии с их программой. Могут полностью моделироваться условия соревнований: взвешивание, жеребьевка, 1–2 боя в день, присутствие зрителей и др. Соревновательные микроциклы могут включать в себя и отдельные тренировочные занятия, аналогичные тем, какие проводятся в свободные от выступлений дни, и решают задачи восстановления, поддержания формы, отработки предполагаемых действий.

Нагрузка в каждом из видов микроциклов подбирается в зависимости от задач, этапа подготовки, контингента. Для спортсменов высокого класса можно указать следующие ориентиры: втягивающий микроцикл – до 2-х занятий с большой нагрузкой; ударный микроцикл – до 4-х занятий с большой нагрузкой; восстановительный микроцикл – занятия с большими и значительными нагрузками не планируются.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Макроцикл - тренировки предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

Таблица 15

**Вариант построения тренировочного процесса в годичном цикле с двумя основными соревнованиями (для УТ групп)**

I подготовительный			II соревновательный		III- переходный		I Подготовительный			II Соревновательный		III переходный	
9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		

Месяцы /периоды

I – подготовительный период; II - соревновательный период; III – переходный период.

**2.3.3. Направленность нагрузок в микроциклах и особенности восстановления после них**

В микроциклах может планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая повышение уровня различных сторон подготовленности, так и направленная на совершенствование преимущественно какой-либо одной стороны подготовленности. Второй вариант должен применяться осторожно, т.к. для кикбоксинга характерна чрезвычайно разнообразная двигательная активность, мало совместимая с большим количеством и

концентрацией нагрузок однонаправленного воздействия. Злоупотребление нагрузками высокого объема и относительно малой интенсивности может привести к существенному снижению уровня проявления скоростных качеств, гибкости, снижению координационных возможностей.

Особенности нагрузки в занятии определяют характер утомления и продолжительность восстановления. При этом оптимальным является проведение занятия на фоне восстановленной или повышенной работоспособности по отношению к тем нагрузкам и упражнениям, которые включены в данное занятие. Однако в практике подготовки данное положение часто нарушается, и следующее занятие проводится на фоне недовосстановления после предыдущего занятия. В ряде случаев это позволяет повышать возможности адаптационных систем и после соответствующего восстановления рассчитывать на значительное улучшение показателей данной стороны подготовленности. Это может привести и к перенапряжению систем и органов, срывам и снижению степени адаптации.

Считается, что в развитии утомления ведущим звеном может являться любой орган или система, обеспечивающие выполнение данной нагрузки. При этом в определенный момент работы обнаруживается несоответствие между требованиями к органу или системе и имеющимися функциональными ресурсами. Внешними проявлениями такого несоответствия являются: снижение темпа, нарушение ритма, сбой в работе, снижение скорости, силы и других характеристик работы.

Утомление обладает специфичностью и, после соответствующего отдыха, можно переходить к работе, обеспечиваемой преимущественно другими функциональными системами.

На фоне относительного недовосстановления возможностей по отношению к скоростной работе можно достаточно эффективно работать над совершенствованием выносливости (аэробная производительность). Соответственно, в микроцикле должна планироваться работа разной направленности, обеспечивающая становление и проработку самых различных сторон подготовленности.

При планировании нагрузки следует учитывать, что направленность занятия обуславливает и специфику утомления, и продолжительность восстановления после работы. Некоторые нагрузки оказывают относительно узкое воздействие на организм, напрягая, в основном, отдельные функциональные системы, другие – более широкое, вовлекая в работу ряд функциональных систем.

Наиболее быстро восстанавливается работоспособность по отношению к занятиям скоростной направленности; по отношению к занятиям, направленным на совершенствование координационных возможностей; по отношению к скоростно-силовой работе и работе, направленной на совершенствование техники. После больших нагрузок указанной направленности восстановление занимает два-три дня. После занятий с большой нагрузкой, направленных на совершенствование аэробных возможностей, период восстановления может быть значительно больше – до 5–7 дней.

Необходимо помнить, что восстанавливаемость функциональных ресурсов у спортсменов высокой квалификации, как правило, выше, чем у спортсменов менее квалифицированных.

Существуют и различия в скорости восстановления, обусловленные индивидуальностью.

Примерная продолжительность восстановления после больших нагрузок разной направленности может выглядеть следующим образом (табл. 16).

Период восстановления после занятий со значительными нагрузками, при прочих равных условиях, более чем вдвое короче и редко превышает одни сутки; после занятий со средними нагрузками восстановление занимает 10–12 часов; после малых нагрузок восстановление занимает от нескольких минут до нескольких часов.

Приводимые данные касаются, в основном, нагрузок избирательной направленности.

По отношению к нагрузкам комплексной направленности, особенно с последовательным решением задач, организм реагирует средним уровнем утомления. Утомление менее глубокое, но более широкое, т.к. выполнение разной работы обеспечивается преимущественным напряжением разных функциональных систем. Это касается занятий, объем работы в каждой части которых лежит в пределах 30–35% от доступных в занятиях избирательной направленности. Если увеличить объем работы до 40–45% в каждой части занятия, то это приведет к общему и глубокому утомлению.

*Таблица 16*

**Примерная продолжительность восстановительных процессов  
после больших тренировочных нагрузок**

Направленность	Воздействие на системы	Объем	Сроки
----------------	------------------------	-------	-------

нагрузки			восстанови- тельных нагрузок	восстановления
	Вегетативная	Нервно- мышечный аппарат		
1	2	3	4	5
1. Скоростная	малое	большое	средний	24-36 часов
2. Скоростно-силовая (алактатная)	большое	среднее	большой	до 48 часов
3. Силовая максимальная	большое	максимальное	большой	48 часов
4. Скоростно-силовая	среднее	большое	средний	24-48 часов
5. Выносливость (аэробная)	максимальное	среднее	большой	48-72 часа
6. Выносливость (гликолитическая)	максимальное	среднее	максимальный	48-96 часов
7. Координационные способности	малое	малое	малый	6 часов

При проведении подготовки следует учитывать то, что наиболее ответственные тренировки, например, спарринги должны планироваться и проводиться на фоне повышенной работоспособности по отношению к предлагаемой нагрузке. Соответственно этому и должно планироваться количество занятий, направленность и величина, нагрузки.

При планировании нагрузки в микроцикле следует помнить, что занятия со средними и малыми нагрузками являются одним из рычагов управления процессами восстановления после больших нагрузок. Наилучшим средством восстановления считается циклическая нагрузка умеренной интенсивности, относительно небольшая по объему (плавание, бег, пешие прогулки и т.д.).

Планируя нагрузку в микроциклах, следует помнить, что росту тренированности спортсменов относительно невысокой квалификации, меньшего возраста, способствуют нагрузки средние и значительные по величине. С ростом квалификации и переходом в следующую возрастную группу необходимо увеличивать количество занятий с большими и значительными нагрузками. Занятия с большими нагрузками являются основным средством повышения уровня тренированности спортсмена.

Планируя нагрузки в микроцикле, следует помнить, что два занятия одинаковой направленности усугубляют утомление, не меняя его характера. В этом случае второе занятие проводится на фоне недовосстановления после первого. Во втором занятии спортсмены устают, так же как и в первом, уже при выполнении несколько меньшей от выполненной в предыдущем занятии нагрузки (75–80%), и эти занятия оказывают достаточно сильное угнетающее влияние на психику. Соответственно, два занятия одинаковой направленности с большими нагрузками не следует планировать с целью изучения новых действий, совершенствования техники, повышения скоростных или координационных способностей, т.к. в данном случае не удастся выдержать методические требования к занятиям по совершенствованию этих качеств. Два занятия с большими нагрузками наиболее целесообразно планировать в отношении выносливости, наработки помехоустойчивости, умения работать в условиях прогрессирующего утомления.

При проведении занятий различной преимущественной направленности последующее занятие приводит к утомлению других функциональных систем. Утомление, вызванное предыдущим занятием, усугубляется незначительно. При проведении занятий с большой нагрузкой различной преимущественной направленности можно с интервалом в 24 часа нагружать все основные системы энергообеспечения организма. При этом наиболее рационально давать первое занятие с большой нагрузкой, направленной на совершенствование скоростных возможностей, второе – на совершенствование выносливости к работе анаэробного характера, третье – на совершенствование выносливости к работе аэробного характера. Соответственно, через сутки после последнего, третьего занятия, уровень работоспособности всех систем энергообеспечения может быть существенно снижен относительно исходного. Больше всего оказывается сниженной та сторона работоспособности, которую эксплуатировали последней.

### 2.3.4. Организационно - методические указания

Выполнение настоящей программы является важным условием достижения конечной цели многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Реализация программных требований существенным образом зависит от эффективного планирования и действенного контроля. Выполнение программных требований является обязательным условием положительной оценки работы тренеров-преподавателей и деятельности спортивной школы в целом.

Программа служит основным ориентиром в организации работы. В отдельных случаях, в соответствии с местными условиями (профессионализм тренеров-преподавателей, наличие материальной базы, контингент занимающихся и др.) и конкретным календарным планом соревнований, педагогический совет школы может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения.

Тренировочный процесс по единоборствам в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью единоборцев.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказании первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка кикбоксера осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники кикбоксинга проходит на учебно-тренировочных занятиях. Овладение техникой упражнений кикбоксинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения занятий является учебно-тренировочное занятие с использованием индивидуальных планов подготовки. Занятие по кикбоксингу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, растяжка, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений кикбоксинга.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств кикбоксеров.

Средства: классические и специально - вспомогательные упражнения кикбоксеров, подбираемые с учетом первостепенности скоростно - силовые упражнения, а в последующем -

силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, учитывая наибольшую эффективность выполнения упражнений, выполняемых в среднем темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

Заключительная часть.(10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в кикбоксинге преимущественно достигают те спортсмены, которые начали заниматься еще в раннем детском возрасте. Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек дает возможность быстро и эффективно освоить упражнения и подготовить основу для дальнейшего совершенствования.

Весьма сложная проблема - это отбор подростков, обладающих потенциальными возможностями и способных достичь высоких спортивных результатов.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья, не должно быть никаких отклонений со стороны сердечно - сосудистой системы, печени, искривлений позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти и становая сила.

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособленность организма и в частности сердечно - сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными кикбоккерами – всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной системы, и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности.

*Развитие координации движений* — одна из существенных сторон подготовки спортсмена. Техника любого вида спорта характеризуется филигранной сложностью. Во многих так называемых сложно-координационных видах спорта преобладающая часть подготовки связана с работой над техническим совершенством, над освоением очень сложных движений. В разные возрастные периоды, на разных ступенях спортивного совершенствования спортсмен и тренер используют огромный арсенал тренажеров, аудио- и видеотехнику, показ и демонстрацию техники более подготовленными спортсменами. Все это накладывает заметный отпечаток на взаимоотношения спортсмена и тренера, на эргономическую сторону их педагогического взаимодействия.

Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят *спортивные соревнования*, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной - соревновательной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, технико-тактическое мастерство,

Мастерство тренера состоит в том, чтобы исходя из подготовленности спортсмена и ранга соревнований, предложить стартовать там, где спортсмен окажется в числе фаворитов. При этом

сами соревнования должны быть престижными для этого спортсмена. Если же соревнования не являются престижными, то следует найти время для подготовки к стартам более высокого ранга.

Формирование личности юных и взрослых спортсменов теснейшим образом связано с *самовоспитанием*. Анализируя свои поступки, ставя перед собой значимые цели, спортсмен сознательно воспитывает у себя желаемые качества личности. Чаще всего это волевые качества и черты характера: решительность, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и т.д. При этом воспитание положительных качеств личности сопровождается испытанием своих качеств, нередко подражанием спортивному кумиру. Со временем у спортсмена складывается индивидуальная система постановки общей и частной задач, отбора наиболее пригодных средств и путей их применения в типичных и конкретных условиях спортивной деятельности. Как правило, высоких результатов, особенно в профессиональном спорте, достигают те, кто самостоятельно и помногу работает над собой.

### III. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

#### 3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико - тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний занимающиеся овладевают на этапах начальной подготовки, тренировочном и этапе совершенствования спортивного мастерства.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях кикбоксинга, его истории и предназначении. Причем в группах НП знакомство с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких - либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял тот или иной известный спортсмен. Особое внимание при построении бесед и рассказов направленно на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких результатов.

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

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы - общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных кикбоксеров, правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Таблица №17

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
3.1.1.	Физическая культура и спорт в России	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего	НП



		<p>физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.</p> <p>Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.</p>	
3.1.2.	История развития кикбоксинга в России и за рубежом	<p>Возникновение и развитие кикбоксинга, как вида спорта. Характеристика кикбоксинга, место и значение его в российской системе физического воспитания.</p> <p>Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.</p> <p>Российские спортсмены- чемпионы мира и Европы.</p>	НП
3.1.3.	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	<p>Влияние различных физических упражнений на организм человека. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.</p> <p>Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях кикбоксингом.</p> <p>Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении.</p>	НП
3.1.4.	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, закаливание, режим и питание спортсменов.	<p>Понятие о гигиене. Личная гигиена кикбоксеры, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий кикбоксингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).</p> <p>Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания).</p> <p>Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного кикбоксера. Особое значение питания для растущего организма. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты.</p> <p>Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека.</p>	НП

		Калорийность пищевых веществ. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим кикбоксера.	
3.1.5.	Врачебный контроль, самоконтроль, основы спортивного массажа. Оказание первой помощи пострадавшему.	<p>Понятие о врачебном контроле и его роли для юного кикбоксера. Значение данных врачебного контроля для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий кикбоксингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.</p> <p>Самоконтроль - как важное средство, дополняющее врачебный Контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.</p> <p>Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.</p> <p>Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему.</p> <p>Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий кикбоксингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.</p>	НП
3.1.6.	Основы технической подготовки кикбоксера	<p><i>Техническая подготовка</i> - направлена на овладение техникой кикбоксинга и совершенствование технических средств.</p> <p><i>Тактическая подготовка</i> - направлена на умелое применение физических и психических возможностей для достижения высоких результатов.</p>	НП
3.1.7.	Методика тренировки кикбоксера	<p>Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки.</p> <p>Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма.</p> <p>Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и</p>	НП, Т, ССМ

		<p>интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, месячные, недельные, в отдельных тренировках.</p> <p>Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность – как метод построения тренировки. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.</p>	
3.1.8.	Планирование и учет спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.	<p>Планирование и учет проделанной работы, их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.</p> <p>Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.</p> <p>Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).</p> <p>Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах.</p> <p>Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке.</p>	Т, ССМ
3.1.9	Морально-волевая и психологическая подготовка.	<p>Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и во время участия в соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований.</p> <p>Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы развития отдельных психологических качеств.</p>	НП, Т, ССМ
3.1.10	Основные средства восстановления. Антидопинг.	<p>Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла.</p> <p>Система профилактико - восстановительных мероприятий носит комплексный характер. <i>Средства восстановления подразделяют на три типа:</i></p> <p>- педагогические;</p>	НП, Т, ССМ

		<p>- медико-биологические (они могут быть использованы только по назначению врача);</p> <p>- психологические.</p> <p>К медико - биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня и др.</p> <p><i>Применяются физиотерапевтические, аппаратные и психофармакологические средства.</i></p> <p>Ими весьма эффективно достигаются цели снятия психического напряжения, снижения болезненных ощущений в опорно-двигательном аппарате, улучшения настроения, повышения адаптационных возможностей организма по отношению к нагрузкам и решаются некоторые более специфические проблемы психологической подготовки.</p> <p>Знакомить со списком запрещенных допингов, для предотвращения употребления запрещенных препаратов в процессе подготовки. Антидопинг-за честный и здоровый спорт.</p>	
3.1.11	<p>Правила соревнований, их организация и проведение.</p> <p>Единая всероссийская спортивная классификация</p>	<p>Разбор правил соревнований по кикбоксингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Вызов участников на ринг. Определение личных и командных результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований.</p> <p>Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.</p>	Т, ССМ
3.1.12	<p>Спортивная база, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.</p>	<p>Требования к спортивному залу для занятий кикбоксингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, ринга. Оборудование и инвентарь: мешки, груши, настенные подушки, перчатки, шлемы, щитки, футы, отягощения, весы, скакалки, тренажеры, СТО, перекладина, гимнастическая стенка, эластичные бинты. Спортивная одежда - должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару. Обувь - (чешки, полукеды). Необходимо знать - правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря, технику безопасности и самостраховки.</p>	НП, Т, ССМ
3.1.13	<p>Установка к предстоящим</p>	<p>Спортивные соревнования являются одной из главных сторон спортивной деятельности. Развитие</p>	НП, Т, ССМ

	<p>соревнованиям и анализ участия в них.</p>	<p>физических качеств, освоение техники и тактики избранного вида спорта, материально-техническое обеспечение и многие другие факторы подготовки спортсмена, в конечном счете, находят свое выражение в соревновательном результате. При этом соревнования не только подводят итог предшествовавшей подготовки, но и сами служат весьма действенным <i>средством психического развития спортсмена.</i></p> <p>Выработка правильной реакции на успехи и неудачи — одна из главных задач <i>формирования личности</i>, решаемых в соревновательной деятельности.</p> <p>Спортивные состязания являются <i>итогом определенного периода подготовки</i>, выбранной методики и стратегии, проверкой различного вида новшеств, включая психологические. Одновременно они позволяют наметить перспективы и целесообразность дальнейшей работы.</p>	
--	----------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### 3.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

#### 3.2.1. Общая физическая подготовка

Для всех учебных групп.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
- упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, переменные выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники кикбоксинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой,

- с набивными мячами,  
Легкая атлетика:
- бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.),
- прыжки в длину с места и разбега,
- прыжки в высоту с места,
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири,  
Спортивные игры:
- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол,
- спортивные игры по упрощенным правилам,  
Подвижные игры:
- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления.

Физическая подготовка является основой для формирования двигательной активности кикбоксера.

### ***3.2.2. Специальная физическая подготовка***

Основными физическими качествами, необходимыми для достижения победы на ринге, являются **сила, быстрота и выносливость**, уровень которых, достигается посредством физической подготовки.

В соответствии с этими физическими качествами, физическая подготовка решает задачи развития собственно-силовых, скоростно-силовых, функциональных способностей.

**Развитие собственно-силовых способностей.** Для того чтобы преодолеть физическое сопротивление и давление противника в ближнем бою, клинче, кикбоксеру, необходим высокий уровень развития собственно-силовых способностей, который проявляется в максимальной силе мышц.

Из многочисленных способов его достижения мы рассмотрим пока два.

**1 способ.** Для повышения уровня силы полезно использовать физические упражнения с отягощениями весом 60-70% от максимума и продолжительностью серии упражнения 20-40 с., т.е. весом, который можно поднять 5-10 раз. При этом необходимо выполнять тренировочную работу достаточно длительно: 1,5-2 часа, осуществляя 3-4 подхода в каждом упражнении. Целесообразно, чтобы каждое упражнение выполнялось до "отказа" и каждый новый подход осуществлялся на фоне не довосстановления.

Такой метод повышения максимальной силы основан на увеличении мышечной массы.

**2 способ.** Этот путь повышения максимальной силы основан на формировании оптимальной согласованности в работе мышц, участвующих в движении. величина отягощения при выполнении упражнений по этому методу должна быть небольшой.

К таким упражнениям относятся:

1. "Бой с тенью" с отягощениями в руках и на ногах.
  2. Выталкивание от груди металлической палки или штанги весом 5-10 кг. из положения фронтальной стойки. При этом максимально быстро отталкивайтесь от опоры и выпрямляйте ноги после пружинящего подседа.
  3. Метание ядер, камней, медицинбола весом 3-8 кг. с соблюдением техники ударов.
- Эти упражнения целесообразно выполнять по схеме:
- 1-й подход - с отягощением;
  - 2-й подход - без отягощения;
  - 3-й подход - с отягощением.

**Развитие скоростно-силовых способностей.** Для единоборцев характерно комплексное проявление физических качеств, большинство действий которых носит ярко выраженную скоростно - силовую направленность.

Формирование скоростно-силовых способностей обусловлено развитием динамической силы. При проявлении динамической силы характер усилий может быть быстрым и взрывным:

- для эффективного выполнения серии ударов, преодолении инерции тела и отдельных его звеньев при неожиданных передвижениях необходим высокий уровень "быстрой" силы;

- для нанесения нокаутирующих одиночных ударов - "взрывной" силы.

**Быстрая сила** - характеризуется способностью мышц к быстрому выполнению движения.

Для совершенствования быстрой силы применяются имитационные упражнения с отягощениями:

- для рук - 200 - 500 г;

- для ног - 500 - 1000 г.

Необходимо уделять внимание мгновенному, неожиданному выполнению движения или серии движений.

Для развития быстроты движений туловищем используются упражнения с весом 10-20 кг, такие как:

- повороты туловища с отягощением, удерживаемым на плечах;

- быстрые наклоны вправо и влево, вперед и назад с отягощением на плечах.

Для развития быстроты передвижений используются отягощения весом 20-40 кг. (штанга, мешок с песком и т.д.).

**Взрывная сила** - проявляется в способности мышц развивать максимальное напряжение за минимальное время.

При совершенствовании взрывной силы **наиболее эффективна динамическая работа с акцентом на преодолевающий режим**. При этом темп выполнения упражнений должен быть максимальным. Особое внимание стоит уделять мгновенному началу выполнения упражнения.

Для совершенствования взрывной силы используются упражнения с величиной отягощения:

- 70 - 90% от максимума;

- 30 - 50% от максимума.

В первом случае в большей степени совершенствуется силовой компонент, во втором - скоростной. Продолжительность выполнения упражнения при совершенствовании взрывной силы составляет 5-15 с, а количество повторений 6-12.

Можно использовать следующие упражнения:

- жим штанги лежа;

- имитация ударов по схеме;

- подход без отягощений;

- подход с отягощениями;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполненные в виде резких отталкиваний от опоры с хлопком;

- удары ногами по лапам с отягощениями на плечах и на ногах;

- выталкивание ядер, камней, медицинбола с соблюдением координационной структуры удара.

**Развитие функциональных способностей.** Высокий уровень функциональных способностей проявляется в общей аэробной и специальной (анаэробной) выносливости кикбоксера.

Выносливость определяется, как способность кикбоксера противостоять утомлению и длительно совершать тренировочную и соревновательную работу без снижения работоспособности.

Для расширения аэробных возможностей кикбоксеров применяют кросс, плавание, спортивные игры, упражнения со скакалкой и др. Главным условием при выполнении этих упражнений является умеренная интенсивность.

Применение интенсивных объемов нагрузок аэробной направленности создает базу функциональной подготовленности кикбоксера.

Для совершенствования выносливости очень эффективны упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности. К таким упражнениям относятся:

- спортивные игры переменной интенсивности;

- длительный непрерывный бег в равномерном темпе (6-10 км);

- длительный бег с разной скоростью по пересеченной местности;

- чередование бега с различными общеразвивающими и специальными упражнениями.

Упражнения аэробно-анаэробной направленности способствуют улучшению сердечной деятельности кикбоксера, увеличению максимального потребления кислорода, что является основным показателем общей выносливости кикбоксера.

**Специальная выносливость** - это выносливость кикбоксера по отношению к соревновательной деятельности.

Специальная выносливость обусловлена:

- скоростной выносливостью;
- силовой выносливостью.

**Скоростная выносливость** - проявляется в его способности многократно выполнять быстрые движения на протяжении всего поединка.

Для повышения скоростной выносливости целесообразно использовать следующие упражнения:

- выталкивание от груди штанги весом 20-40 % от максимума из положения фронтальной стойки после пружинящего полуприседа; количество повторений в одном подходе - 30-40, количество подходов - 3-5; упражнение должно выполняться максимально быстро;

- нанесение ударов по легкому мешку по схеме: 20-25 с. работы в среднем и низком темпе, 10-15 с. работа в максимальном темпе; и так на протяжении всего раунда; в одной тренировке 2-6 таких раундов;

- упражнение аналогичное предыдущему, только продолжительность работы в максимальном темпе увеличивается до 25-45 с, а интервалы "спокойной" работы уменьшаются до 10 с.

Подобные схемы можно использовать в упражнениях со скакалкой.

**Силовая выносливость** - кикбоксера проявляется в его способности противостоять утомлению и не снижать мощности скоростно-силовых усилий на протяжении всего поединка.

Для совершенствования силовой выносливости можно использовать упражнения по схемам, приведенным выше, но удары следует выполнять по тяжелым снарядам с максимальным усилием и в максимально быстром темпе.

Также можно использовать следующие упражнения:

1. Нанесение ударов по мешку по схеме:

- 20 с. максимальное количество быстрых ударов;
- 20 с. максимальное количество сильных ударов;

и так на протяжении всего раунда.

2. Нанесение ударов по снарядам с отягощениями в руках (300-500г) и на ногах (500-1000г)

3. Бой с тенью с отягощениями в руках и на ногах.

4. Выталкивание от груди штанги весом 40-50% от максимума из положения фронтальной стойки после пружинящего подседа. Количество повторений в одном подходе 20-30, количество подходов 3-5.

Существуют и некоторые методические приемы, способствующие повышению функциональной подготовки кикбоксеров:

1. Увеличение продолжительности раундов.
2. Сокращение интервалов отдыха.
3. Уменьшение продолжительности раундов с увеличением интенсивности.
4. Деление раунда на интервалы интенсивной работы и активного отдыха.
5. Частая смена противника в раунде.

**Круговая тренировка** - это комплекс последовательных упражнений направленный на развитие дыхательной системы, сердечно - сосудистой деятельности и выносливости, вместе с параллельной шлифовкой мускулатуры.

*Как это делать?*

Круг составляет от 8 до 12 баз. Каждая база предназначена для одного упражнения. На каждой базе выполняется особое упражнение, со своим особым отягощением, с особым количеством повторений, которые должны быть выполнены за отрезок времени от 30 до (максимум) 60 секунд. Без отдыха между упражнениями нужно переходить от одного упражнения к другому (от базы к базе), пока не будет завершен полный круг.



### *Три переменные круговой тренировки!*

Метод круговой тренировки имеет три переменные величины:

1. Вес (используемое отягощение);
2. Повторяемость (количество подходов и повторений);
3. Время (продолжительность прохождения всего круга и скорость выполнения повторений).

Все три основные функции задействованы в круговой тренировке, и фактор времени имеет среди них первостепенное значение. Постоянно повышающиеся потребности дыхательной системы сопоставимы с процессом мышечного роста, вызванного увеличением используемого в тренировке веса и, следовательно, с развитием силы, выносливости и дыхательной активности.

### ***Примерный комплекс круговой тренировки.***

1. *Подтягивание* - максимальное количество повторений за 30 секунд, сразу же переходите к следующему упражнению.

2. *Приседание (со штангой на плечах)* - при выполнении упражнения спина должна оставаться прямой, и ягодицы нельзя поднимать в первую очередь. Пятки не отрываются от пола. Сделайте 8-12 повторений за 30 секунд и сразу же переходите к следующему упражнению.

#### *3. Растяжка подколенных сухожилий*

Существует три варианта выполнения данного упражнения. В первом варианте ноги расставлены в стороны, и вы, наклоняясь вперед, касаетесь каждой ноги отдельно. Во втором варианте вы наклоняетесь чуть в сторону и касаетесь лодыжки каждой ноги обеими руками, осторожно опуская при этом торс. В третьем варианте из вертикального положения наклоняетесь вперед в пояснице, пока подбородок не окажется напротив голени.

После выполнения одного из этих вариантов упражнения в течении 30 секунд, немедленно переходите к следующему упражнению.

#### *4. Рывок и жим*

Движение совершается резко, быстрым выпрямлением ног и спины. Энергично вырвите штангу вверх и, согнув колени, быстро подсядьте под нее, приняв гриф на грудь. Затем "выжмите" ее над головой до полного выпрямления рук. Сделайте 8-12 повторений в течении 30 секунд и переходите к следующему упражнению.

#### *5. Поднимание пяток сидя*

Это упражнение выполняется в сидячем положении с расположенным на коленях - прямо над ступнями - весом. Под пальцы ног кладется деревянный брусок, чтобы они располагались выше пяток. Опираясь на пальцы ног, поднимите стопы так, чтобы теперь пятки оказались выше пальцев. Прodelайте за 30 секунд максимальное количество повторений и сразу же переходите к следующему упражнению.

#### *6. Попеременный жим гантелей стоя*

Стоя, гантели в опущенных прямых руках - сгибание и разгибание. Упражнение выполняется хватом снизу. За 30 секунд сделайте от 8 до 12 повторений каждой рукой. Немедленно переходите к следующему упражнению.

#### *7. Разведение гантелей в наклоне*

Сядьте на край скамьи наклоните корпус, чтобы ваша грудь касалась коленей. Возьмите в каждую руку по одной гантели; ритмичными, размеренными движениями через стороны поднимайте руки до уровня плеч, сводя при этом лопатки, затем после секундной фиксации гантелей в верхней точке, подконтрольно возвращайтесь в стартовую позицию. За 30 секунд сделайте от 8 до 12 повторений и немедленно переходите к следующему упражнению.

#### *8. Жим, лежа на горизонтальной скамье*

Выжимайте штангу на высоту вытянутых рук, следя, чтобы спина не отрывалась от скамьи. За 30 секунд сделайте от 8 до 12 повторений, сразу же переходите к следующему упражнению.

#### *9. Приседание с использованием гири*

И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной выпрямлены и удерживают гирю.

Делаем глубокое приседание, одновременно поднимаясь на носки ног, немного наклоняем корпус вперед для поддержания равновесия. Затем возвращаемся в исходное положение. Сделайте

за 30 секунд максимальное количество повторений. Немедленно переходите к следующему упражнению.

#### 10. *Жим штанги, сидя за шеей*

Постоянно сохраняя вертикальное положение торса, вы выжимаете штангу на высоту рук над головой, затем опускаете ее за голову. Крайне важно в любой момент упражнения сохранять вертикальное положение торса. Вдох делайте, выжимая штангу, а опуская ее - выдох. Сделайте от 8 до 12 повторений за 30 секунд и немедленно переходите к следующему упражнению.

#### 11. *Жим гантелями назад*

Взяв гантели в обе руки, наклоните торс в поясе вперед. Сохраняя наклонное положение, согните руки в локтях и отведите их назад и вверх на максимально возможное расстояние. Из этого положения резко выпрямляйте руки, имитируя удары назад. За 30 секунд сделайте как можно больше повторений каждой рукой и немедленно переходите к следующему упражнению.

#### 12. *Кикбоксинг с тенью*

Выполняется в течение полутора минут в среднем темпе. Сразу же переходите к следующему упражнению.

#### 13. *Упражнение для мышц живота - "Лягушка"*

Выполняется это упражнение на горизонтальной перекладине в висе, либо подтянувшись до подбородка. Поднимаете колени, касаясь ими груди. Количество повторений максимальное за 30 секунд. Переходите к следующему упражнению.

#### 14. *Сгибание / разгибание шеи*

Закрепите на голове шейную упряжь с небольшим весом. Приняв устойчивое положение (упершись руками в бедра и чуть согнув ноги в коленях), полностью согните шею, а затем так же полностью разогните. Вращайте головой сначала по часовой стрелке, а потом - против. Сделайте от 8 до 12 повторений сгибаний, разгибаний и вращений, стараясь уложиться в 1 минуту.

***Полный тренировочный круг должен занимать не менее 8-12 минут. Независимо от цели, которую вы перед собой поставили, старайтесь выполнить, по меньшей мере, один полный круг.***

### **Упражнения в парах для развития силы**

1. И.п. - один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку.
2. И.п. - один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего. Выполнение: нижний сгибает и разгибает руки.
3. И.п. - один в упоре сидя сзади, второй - захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки.
4. И.п. - один положение упор лежа, ноги на плечах партнера; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки.
5. И.п. - захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя.
6. И.п. - лежа лицом вниз, сгибание ног с сопротивлением партнера.
7. И.п. - фронтальная стойка. Один выполняет наклоны, круговые движения, повороты в сторону головы: второй - противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками.
8. И.п. - фронтальная стойка. Приседание с партнером на плечах, либо с давлением партнера руками на плечи, стоя сзади.

### **Развитие гибкости**

Одной из основных составных частей тренировочной программы кикбоксера является развитие гибкости (растяжка).

Растяжка расширит амплитуду движений ног за счет постепенного увеличения диапазона, скорости и интенсивности движений в тазобедренных суставах. Чем больше диапазон движений в суставе, тем больше скорость, а скорость - главный компонент в силе удара. Поэтому по мере увеличения диапазона движения сустава возрастают скорость и сила генерируемого удара.

Программа растяжки, в полной мере эффективная в качестве разогревающего упражнения, должна продолжаться не менее 10-15 минут и включать в себя упражнения для каждой части тела. Та же тренировка гибкости является превосходным способом охлаждения после изматывающей боевой тренировки или силовых упражнений. Вы быстро восстановите работоспособность занимающихся после 10-15 минут упражнений для гибкости, выполненных после основной тренировки.

Приступая к выполнению программы растяжения, независимо от настоящего физического состояния, вы должны выполнять упражнения очень медленно, так как всегда существует опасность повредить мышцы или испытать сильные боли, если выполнять эти упражнения без надлежащей осторожности.

### ***Упражнения для развития гибкости***

#### ***1. Растяжение подколенных сухожилий***

И.п. - стоя ноги вместе, руки подняты над головой, кисти сомкнуты.

Выполнение - наклониться вперед, сохраняя ноги прямыми, и коснуться кистями ступней. Далее выполняя это упражнение, вы будете касаться торсом бедер.

Тоже самое можно делать из исходного положения: - сидя, ноги вместе.

#### ***2. Растяжение подколенных сухожилий (с напарником)***

а) И.п. - стоя на одной ноге, вторая нога на плече напарника или на другой относительно высокой поверхности.

Выполнение - медленно наклонитесь вперед и попытайтесь прижать торс к бедру.

б) И.п. - сидя с напарником спинами друг к другу, сцепившись руками.

Выполнение - давить плечами на плечи напарника, чтобы в конечном положении голова напарника касалась коленей.

#### ***3. Растяжение барьериста***

И.п. - сидя на полу, правая нога вытянута вперед, левая согнута в колене и расположена под углом 90 градусов к правой. Корпус держим прямо.

Выполнение - медленно наклонитесь вперед над правой ногой и возьмитесь за лодыжку. Осторожно наклоните корпус, чтобы коснуться правого бедра. После выполнения упражнения с вытянутой вперед правой ногой повторите равное количество растяжений с вытянутой вперед левой ногой.

В другом варианте помещаем подошву левой ноги на внутреннюю сторону правого бедра.

#### ***4. Паховое растяжение, сидя (бабочка)***

И.п. - сидя на полу, ноги согнуты и максимально подтянуты, колени максимально разведены. Корпус держим прямо. Ноги удерживаем с помощью рук.

Выполнение - надавливаем на бедра, подавая корпус вперед с помощью локтей, стараясь максимально развести колени в стороны.

Продуктивнее выполнять это упражнение с партнером, который осуществляет давление на ваши колени, разводя их в стороны.

#### ***5. Растяжение бедра стоя***

И.п. - стойка на правой ноге, левая согнута в колене.

Выполнение - обхватите колено левой ноги левой рукой. Осторожно подтягивайте колено вверх до достижения максимального натяжения бедра и ягодиц. Сделайте равное количество растяжений с обеими ногами.

#### ***6. Растяжение на блоке стоя***

И.п. – устройте одну ногу на одном конце веревки, а другой ее конец натяните обеими руками.

Выполнение – медленно натягивая веревку руками, продолжайте растягивать ногу вверх, прямо или в сторону, увеличивая или ослабляя нагрузку по мере необходимости.

#### ***7. Растяжение в выпаде***

И.п. – стоя прямо, руки на бедрах.

Выполнение – сделайте шаг вперед любой ногой и согните ее полностью, сохраняя другую ногу прямой. Задержитесь в данном положении необходимое время, а затем повторите упражнение, поменяв ноги местами.

#### ***8. Растяжение бедра***

И.п. – станьте прямо на левой ноге, не сгибая ее в колене. Потянитесь за спину и схватитесь правой рукой за правую лодыжку.

Выполнение – осторожно притягивайте лодыжку вверх до ощущения натяжения мышц бедра.

#### 9. *Растяжение нижней части спины с напарником*

И.п. – сядьте лицом к напарнику. Раздвиньте ноги в стороны так, чтобы напарник прижал подошвы своих ступней к вашим лодыжкам. Наклонитесь вперед и крепко сцепитесь руками с напарником.

Выполнение – один из участвующих в упражнении притягивает к себе руки напарника или отклоняется назад, заставляя второго тянуться вперед, осторожно растягивая при этом все верхние и нижние мышцы спины. Затем напарники меняются ролями, совершая действия в обратном порядке.

#### 10. *Боковое растяжение*

И.п. – станьте прямо, смотрите перед собой, ноги прямые, ступни вместе, руки опущены вдоль тела.

Выполнение – подняв вверх и полностью выпрямив правую руку, не сгибая при этом ног, наклонитесь как можно дальше влево, стараясь правую прямую руку занести как можно дальше за голову, выполните это упражнение несколько раз, попеременно наклоняясь вправо и влево.

#### 11. *Развитие гибкости плечевых мышц*

Удерживая голову прямо, поднимите плечи повыше, как будто пытаетесь коснуться ими ушей. Поднимая локти (при свободно свисающих предплечьях), можно добиться значительно более высокого поднятия плеч. Пусть ноги будут чуть согнуты в коленях при выполнении движения плечами – это необходимо для правильного выполнения следующего движения. Теперь голова и плечи пусть безвольно рухнут вниз так, чтобы руки оказались полностью вытянутыми, а предплечья повисли между согнутыми коленями. В то же время пусть ваше тело, включая голову, свободно повиснет, «обмякнет». Торс и ноги движутся так, как будто вы садитесь на стул, не сгибаясь в пояснице. В нижней точке движения руки висят свободно, вытянутые в полную длину, но кончики пальцев не касаются пола. Вернитесь в вертикальное положение. Это упражнение не заменимо для снятия напряжения с плечевых мышц. Кроме того, оно очень эффективно в качестве разминочного.

#### 12. *Упражнение для шеи*

При расслаблении мышц очень важно снять напряжение и с мышц шеи. Вращайте головой медленно круговыми движениями, сначала влево, а затем вправо.

### 3.2.3. *Технико-тактическая подготовка в кикбоксинге*

#### 1. **Дистанция ведения боя**

*Дальняя дистанция* - спортсмен может нанести удар кулаком или ногой, только сделав одновременно шаг вперед.

*Средняя дистанция* - спортсмен может наносить прямые удары ногами или руками, не двигаясь с места.

*Ближняя дистанция* - спортсмен может, не делая шагов, наносить апперкоты, хуки или короткие прямые удары.

Порядок принятия боевой стойки в кикбоксинге при *дальней дистанции* боя. Чтобы занять левостороннюю боевую стойку, нужно поставить ноги примерно на ширине плеч и сделать полшага вперед левой ногой. Пальцы обеих ног должны быть направлены вперед. Центр тяжести тела слегка вынесен вперед. Пятка правой ноги не касается пола. Колени расслаблены и немного пружинят. Мускулы живота собраны, бедра слегка наклонены вперед. Спина немного согнута (кошачий горб). Руки расслаблены и свободно висят вдоль корпуса; согнуты в локтях; правый кулак - у подбородка. Левый кулак выдвинут вперед и находится примерно на уровне плеча; левое плечо немного выдвинуто вперед, локти прижаты к корпусу. Находясь в этом положении, нужно чувствовать себя свободно, слегка расслабленно.

Боевая стойка для *средней дистанции*: ноги стоят плотнее друг к другу, кулаки удерживаются вблизи головы.

Боевая стойка для *ближней дистанции*: ноги опираются на всю ступню и расположены параллельно одна другой, кулаки слегка опущены и находятся примерно на уровне плеча.

Помимо боевой основной стойки существуют, конечно, и другие варианты, применяемые в определенных ситуациях в кикбоксинге: в обороне, в атаке, во встречной атаке, при действиях кулаками или ногами и т. д. Важный вариант - стойка, развернутая в сторону, или боковая стойка. Она очень часто применяется в поединках полуконтакта. Преимущество этой позиции заключается в том, что она оставляет противнику мало места для нанесения удара. Кроме того, единоборец может удобно расположить выдвинутую ногу, что позволяет очень быстро сделать шаг прямо вперед. Недостаток позиции заключается в том, что кулак и плечо, отведенные назад, можно использовать лишь ограниченно, поэтому сильно ограничена и возможность комбинирования боевых приемов.

Порядок принятия боковой стойки: Боец стоит, развернувшись боком к противнику. Вперед выдвинута, как правило, более сильная сторона тела. Ступни поставлены примерно параллельно приблизительно на половину ширины плеч. Колени расслаблены и слегка согнуты. Для удобства передвижения центр тяжести тела слегка отведен назад. Находясь в этом положении, нужно внимательно следить за обеспечением своей защиты.

## **2. Передвижения в кикбоксинге.**

Передвижения составляют важнейшее средство тактики кикбоксера. Все тактические действия и комбинации, почти без исключений, основаны на различных передвижениях.

Передвижение небольшими мелкими скользящими шагами. Совершая шаг, спортсмен переносит тело вперед и приподнимает ногу, отставленную назад. Нога, выдвинутая вперед, делает небольшой шаг на 10-15 см. После этого вторая нога принимает прежнее положение. Подобным же образом можно двигаться назад, а также вправо или влево. При этом необходимо следить за тем, чтобы первый шаг делала нога, выдвинутая по направлению движения.

Осуществляется, так же как и скользящее передвижение, только при этом необходимо делать маленькие и невысокие прыжки. Этот вид движения предназначен для быстрого приближения к противнику без нанесения ударов в цель. Данный вид движения часто применяют для создания исходного положения с целью нанести удар ногой в прыжке.

Передвижение с нанесением ударов ногами в кикбоксинге.

Удар ногой, отведенной назад, представляет собой, по существу, выполнение шага вперед. Перед этим для сокращения расстояния до противника можно использовать скользящее движение в направлении к нему с помощью опорной ноги. Такое же скользящее движение опорной ногой можно сочетать с шагом выдвинутой ногой, чтобы преодолеть расстояние до противника.

Прыжок в кикбоксинге.

При выполнении прыжка обе ноги отрываются от пола. Прыжок можно совершить в любом направлении, если это необходимо. Можно одновременно наносить удар кулаком, или ногой. Однако при этом требуется соблюдать большую осторожность, (особенно в поединках полного контакта), чтобы не попасть под контратаку. Такое случается чаще всего, если удар, наносимый в прыжке, не достигает цели или наносится неточно.

## **3. Атакующие действия в кикбоксинге**

Разрешенные цели для атаки: голова (ее передние и боковые части) и корпус (спереди и по бокам) выше пояса. Точки нокаута: виски, подбородок, сердце, печень и

короткие ребра. Точки запрещенные для нанесения ударов: затылок и верх головы, гортань, суставы, спина, почки, а также области нижней части тела - низ живота, гениталии, бедра и ноги.

#### 4. Удары руками в кикбоксинге.

При левосторонней стойке ведущей рукой является левая, при правосторонней - правая. Бой начинается с удара кулака ведущей руки; она же все время встречает атаки противника и нарушает его действия. Часто бывает, что с помощью ведущей руки проводится серия атакующих ударов, иногда ее называют легкой рукой.

Кулак ударной руки отведен назад. Благодаря этому он проходит при нанесении удара по удлиненному пути и приобретает увеличенное ускорение, в результате чего его действие усиливается. По этой причине ударную руку называют иногда тяжелой. В то же время благодаря удлиненному пути движения кулака противник может раньше распознать удар и вовремя среагировать. Поэтому следует, вводит тяжелую руку в действие при большей вероятности попадания, например, если удалось потеснить противника выдвинутой ногой или остановить с помощью легкой руки.

Прямой удар кулаком (панч, джаб). Прямые удары применяются в основном на дальней и средней дистанции боя. Удар наносится из боевой стойки движением кулака по прямой линии вперед. Нанесение удара поддерживается движением бедра и плеча. Подбородок опущен и защищен плечом ударной руки. Другой кулак защищает подбородок, локоть прижат к корпусу. После нанесения удара кулак возвращается кратчайшим путем в исходное положение, и спортсмен снова принимает первоначальную боевую стойку. Прямой удар ведущей рукой называется панч, а ударной - джаб.

Хук, применяется в основном на ближней и средней дистанциях боя. Одновременно с быстрым поворотом верхней части корпуса по направлению к цели удара кулак резко направляется вперед, в цель, передвигаясь на одном горизонтальном уровне. При этом центр тяжести тела сдвигается в сторону, помогая движению кулака, наносящего удар. Другой кулак располагается у подбородка, причем локоть этой руки прижат к корпусу. После выполнения удара спортсмен возвращается в боевое исходное положение.

Апперкот, как и хук, применяется в основном на ближней и средней дистанциях боя. При выполнении удара центр тяжести тела переносится в сторону руки, наносящей удар. Кулак слегка отводится вниз и поворачивается книзу тыльной стороной. После этого кулак резко подается вверх и вперед, оставаясь при этом примерно в одной вертикальной плоскости. Опорная нога рывком оттягивается назад, а бедро другой ноги выдвигается вперед. Верх туловища немного приподнимается. Второй кулак остается перед подбородком; локоть удерживается у корпуса. После выполнения удара спортсмен возвращается в боевую исходную позицию.

Круговой удар с разворотом, несомненно, самый мощный и хладнокровный удар – это «дитя» кикбоксинга. Техника выполнения кругового удара с разворотом; 1) Встаньте в боевую стойку, а затем развернитесь, уводя правое плечо назад. По мере вращения корпуса выбросьте вашу правую руку в горизонтальном направлении. Кулак должен находиться в вертикальном положении. 2) Нанесите удар тыльной (обратной) поверхностью кулака. 3) После нанесения удара вы окажетесь в стойке правой ногой вперед. Отдерните руку, и снова встаньте в боевую стойку.

Желательно использовать его лишь тогда, когда точно знаете, что попадете в цель – иначе потеряете равновесие, и ваш противник получит явное преимущество.

В приведенной ниже (таблице 18) указаны наиболее предпочтительные цели для нанесения различных видов ударов, рассмотренных в этой главе. В зависимости от эффективности они распределены в три колонки: «хорошо», «допустимо» и «плохо».

*Таблица 18*

## Предпочтительные цели для нанесения различных видов ударов

Удары	Хорошо	Допустимо	Плохо
Прямой удар ведущей рукой (панч)	Лицо	Грудь	Боковая часть лица
Прямой удар ударной рукой (джеб)	Лицо, грудь, живот	Боковая часть лица, пах.	
Боковой удар (хук)	Боковая часть лица, почки	Лицо	Грудь, живот
Удар рукой снизу (апперкот)	Лицо, живот	Грудь	
Круговой удар с разворотом	Боковая часть лица		

### Запрещенные удары руками

1. Удар открытой перчаткой.
2. Удар внутренней стороной перчатки.
3. Удар боковой стороной кулака (разрешен в поединках полу-контакта).
4. Удар нижней или верхней стороной кулака (разрешен в поединках полу-контакта).
5. Удар внутренней стороной руки (разрешен в поединках полу-контакта).
6. Удар запястьем. Кроме того, не допускаются также удары и толчки, наносимые локтями или предплечьями.

### 5. Удары ногами в кикбоксинге.

Удары, выполняемые ногами, разрешается наносить только стопой; использование коленей и голеней запрещается. Можно наносить удар **подъемом** ноги, пяткой, щиколоткой (как внутренней, так и внешней стороной) и подошвой.

Удар ногой вперед (фронт-кик) выполняется как ведущей, так и отведенной ногой, наносится обычно по корпусу. При нанесении удара в голову (обычно в защите) нога поднимается вверх по вертикали. Однако удар наносимый в корпус, эффективнее, и противнику труднее его отразить.

Выполнение удара: колено поднимается на уровень груди. При распрямлении ноги стопа должна не только подняться вверх по дуге окружности, но и податься вперед, по направлению к противнику, чтобы нанести ему удар. Это достигается одновременной подачей бедра вперед. Для уменьшения опасности травмы пальцы ноги должны быть хорошо отогнуты вверх, чтобы удар был нанесен правильно, стопой ноги. При нанесении удара необходимо помнить о защите головы.

**Боковой удар ногой (хук-кик).** Удар ведущей ногой наносится очень быстро, хотя и не с такой силой, как отведенной ногой. Его хорошо применять в контратаке, чтобы остановить противника, а затем поразить его серией ударов кулаками.

Боковой удар, исполняемый отведенной ногой, имеет большую силу и потому наносится в качестве решающего удара после того, как противник остановлен. Выполнение удара: опорная нога поворачивается, а другая нога одновременно поднимается на уровень груди, так что голень располагается параллельно полу. Плечо и бедро выдвигаются вперед, и нога распрямляется, так что стопа описывает полукруг и движется к противнику по горизонтальной плоскости. Удар наносится стопой в голову или в корпус. При этом полностью сохраняется собственная защита.

Существует множество способов нанесения бокового удара. Не существует «единственно верного» или «неправильного» способа. Интересно, что разные виды воинских искусств используют свои варианты. У каждого направления есть свои критерии, цели и манера спортивного боя, и разучивать удары в разных манерах очень

полезно. Современная эпоха позволяет такую роскошь, как заимствование идей различных видов воинских искусств и спортивных единоборств мира.

**Прямой удар боком (сайд - кик).** Этот вид удара ногой используется в кикбоксинге почти исключительно в исполнении ведущей ноги и в основном в защите, при контратаках. Удар очень часто наносится в корпус, но может быть нанесен и в голову.

Выполнение удара: ведущую ногу поднять вверх, корпус повернуть боком к противнику. Пятку опорной ноги повернуть так, чтобы бедро было обращено к противнику, и нанести ему удар стопой по корпусу. Нанося удар пяткой, боковой стороной стопы или подошвой, не следует забывать о собственной защите.

**Полукруговой удар (крисент – кик).** Этот удар - самый сильный и внезапный из всех ударов наносимых с вращением. К сожалению, освоить его, а затем уверенно применять - довольно трудное дело. При плохом расчете времени противник может легко отразить удар, либо уклониться от него, так как путь, который проходит нога до места контакта, является довольно длинным и сложным. Противник может прямо во время вращения легко провести точную контратаку. Выполнение удара ведущей ногой: поднять колено, как можно выше к груди, и повернуть верхнюю часть корпуса боком к противнику, как при боковом ударе ногой. Теперь ногой сбоку нанести удар противнику так, чтобы стопа достигла цели крюкообразным движением. Наиболее эффективно нанесение удара пяткой, но возможен и удар подошвой.

**Круговой удар с разворотом на 360 градусов (раундхауз-кик).** Выполнение удара крюк ногой с вращением: находясь в боевой стойке, спортсмен совершает оборот всем телом на 360 градусов. При этом сначала поворачивается голова, а за ней следует корпус, совершая движение в виде штопора. Колено ударной ноги рывком поднимается вверх, и стопа в результате крюкообразного движения достигает цели кратчайшим путем.

**Прямой удар ногой в сторону с разворотом на 180 градусов (хил - кик).** Этот удар наносимый пяткой, является одним из самых жестких из всех ударов ногами. Выполняемый ведущей ногой он применяется при контратаках, чтобы остановить противника или напасть на него, либо увеличить дистанцию боя со средней до длинной. Выполнение обратного удара ведущей ногой: когда противник атакует, сделать отведенной ногой шаг назад, с небольшим поворотом за спину. После того как колено поднято, резко распрямить ногу и нанести пяткой удар в верхнюю часть корпуса противника. Выполнение обратного удара с вращением: находясь в боевой стойке, повернуть корпус на 180 градусов. Одновременно согнуть колено ведущей ноги и в момент, когда спина обращена к противнику, нанести ему удар ногой по прямой линии.

**Рубящий удар ногой (экс кик).** Этот удар в первоначальном виде можно использовать только для прорыва защиты противника. Он не подходит для атаки жизненно важных точек противника, потому что всегда попадает по запрещенным для удара местам - если, конечно оба участника поединка правильно ведут бой. Так как нога, наносящая удар, движется вниз по вертикали, удар может попасть по голове или по плечам противника.

Выполнение удара: колено ведущей ноги поднять, как можно выше, к груди. Ногу распрямить над защитой противника и опустить вниз, как будто нанося удар топором. Нужно ударить по защите противника и сбить ее вниз. После этого нанести удар кулаком или серию таких ударов. Можно также применять обманный рубящий удар для попадания в голову. Во второй фазе удара нога по косо́й линии ударяет вниз.

**Круговой удар ногой (наружной или внешней стороной стопы).** Этот удар в классическом исполнении довольно редко применяется в поединках. Он наносится ведущей или отведенной ногой как в голову, так и в корпус, во вращении или в прыжке. Применяется также для того, чтобы сбить защиту противника.

Удар наносится в направлении изнутри - наружу или, наоборот, снаружи внутрь. В первом случае попадание осуществляется внутренней стороной стопы, во втором - наружной стороной. Часто применяется комбинация двух ударов - кругового и рубящего. Выполнение кругового удара изнутри - наружу: находясь в левосторонней боевой стойке, отведенной ногой выполнить маховое движение в виде почти замкнутого круга в направлении изнутри - наружу - вперед; наружной стороной стопы попасть в цель.



**Удары ногой в прыжке (джампинг кик).** При нанесении удара в прыжке существует большой риск промахнуться, так как противник может легко уклониться от удара. Собственно говоря можно нанести в прыжке удар любого вида; в основном этим способом исполняется боковой удар ногой, прямой удар ногой в сторону с разворотом на 180 градусов и круговой удар с разворотом на 360 градусов.

**Двойной удар ногой.** Особый вариант исполнения удара представляет собой двойной удар ногой. Спортсмен выполняет два удара ногой подряд, либо одинаковых, либо разных; при этом ступня ударной ноги не возвращается после первого удара в исходное положение. Как правило, первый удар исполняется как обманный финт с целью открыть защиту противника, а второй наносится на поражение. Исполнять двойной удар довольно тяжело и его воздействие на противника не слишком велико. В качестве двойного удара применяются, например, следующие комбинации: два полукруговых удара; боковой удар с последующим полукруговым ударом ногой; прямой удар с боковым ударом и т.д.

#### **Подсечка (футсвице).**

Существует два варианта выполнения подсечки:

- подсечка подъемом стопы;
- подсечка внутренней стороной стопы.

Основная цель этих «действий» состоит в выведении противника из равновесия, используя при этом правую или левую стопу, внутреннюю или внешнюю ее части.

### **6. Варианты техники защит в кикбоксинге.**

Этим словом обозначают оборонительные действия, которые предпринимает спортсмен, отражая удары противника. При этом используются руки (для защиты головы), кулаки, локти, предплечья, плечи и колени (для блокирования). Локти должны быть плотно прижаты к корпусу (а не расставлены, как крылья петуха!). Верхняя часть корпуса слегка отвернута от противника. Один кулак защищает подбородок, другой направлен в сторону противника, располагаясь примерно на высоте плеч. При правильно построенной защите вся средняя часть корпуса хорошо защищена от попаданий.

**Защита головы и лица.** Спортсмен отражает прямые удары кулаков противника *подставкой* открытой перчатки, действуя, как правило ударной рукой, находящейся у подбородка (так называемая правая защита головы). Если он сам использует ударную руку для атаки, то работу по перехвату ударов выполняет ведущая рука (левая защита головы).

**Боковая защита головы.** Предохраняет от атаки сбоку, например от ударов хук рукой, полукруговой, боковой удар ногой и т. п. Для этого спортсмен держит у виска левый (левая боковая защита головы) или правый (правая боковая защита головы) кулак.

**Двойная защита.** Применяется только в случае крайней необходимости, в тот момент, когда спортсмен атакован и вынужден обороняться от жестких ударов противника, наносимых руками и ногами, и не имеет возможности перейти к контратакующим действиям. Поскольку при такой обороне инициатива полностью принадлежит противнику, необходимо как можно скорее выйти из этой ситуации и начать активные оборонительные действия.

В этом виде обороны обе руки и предплечья защищают лицо и корпус, причем спортсмен старается сгруппироваться, чтобы не оставить противнику незащищенных мест для попадания.

**Локтевой блок.** Спортсмен защищает торс с помощью локтей и предплечий, обороняясь таким способом от ударов кулаками снизу (апперкот) и сбоку (хук), а также от ударов ногами (полукругового, прямого, бокового и обратного).

**Плечевой блок.** Можно отразить атаку, слегка выдвинув плечи вперед и приподняв их. Голова прикрыта приподнятой грудью и предплечьями. Этот способ эффективен, если спортсмен слегка уклоняется. В сторону от атаки противника. Таким путем можно успешно отражать удары сбоку (рукой) и боковой ногой.

**Блок коленом.** Применяется исключительно против ударов ногами. Нужно согнуть колено и отбить атакующий удар этой же ногой.

**Уклонения от атаки.** Шаг назад и прыжок назад. Спортсмен уходит от атаки, делая небольшой шаг или маленький прыжок назад. Можно совершить движение не прямо назад, а несколько в сторону, если это помогает занять благоприятную позицию. Этот вид обороны можно применять против любого вида атаки. Шаг в сторону. Делая шаг прямо или наискось в сторону, спортсмен уходит с направления атаки противника и занимает более благоприятную позицию, позволяющую начать контратаку. Шаг или прыжок в сторону с поворотом (сайдстеп), представляет собой особо искусный способ уклонения от атаки. Нужно совершить шаг в сторону с одновременным поворотом корпуса на 90 градусов.

**Отклонения от направления атаки.** Этот вид обороны заключается в том, что спортсмен исполняет движение корпусом в пространстве для отклонения от направления атаки. Применяется против всех видов атак, и в первую очередь - при ведении боя на средней дистанции.

*Наклон наискось вперед* - применяется против прямого удара кулаком или ногой, направленных в боковую часть головы. Спортсмен, сгибаясь в поясе, наклоняет верхнюю часть корпуса вправо или влево и вперед. Центр тяжести тела смещается в сторону наклона, колени сгибаются сильнее. Выполняя наклон, нужно держать голову между кулаками и все время следить за противником, не упуская его из вида. Плечи должны быть немного приподняты и выдвинуты вперед. Уходя от удара ведущей руки противника, нельзя наклоняться в сторону его ударной руки, чтобы не попасть под удар, который может быть легко нанесен. Точно так же, уходя от атаки ударной руки противника нельзя наклоняться в сторону его ведущей руки.

*Наклон вниз* - в первую очередь используется спортсменами небольшого роста, уходя от ударов более высокого противника. Обороняющийся спортсмен слегка сгибает колени; верхняя часть корпуса немного наклоняется вперед. Глаза все время следят за противником. Весьма целесообразно применять этот прием против прямого удара рукой и против удара рукой сбоку, при ведении боя на средней дистанции. Некоторые спортсмены используют его также против бокового ногой и против кругового удара ногой с вращением.

*Отклонение назад* - верхняя часть корпуса отклоняется назад. Центр тяжести переносится на отведенную ногу, так что атакующий удар противника попадает в пустоту. Прием очень хорошо применять в бою на дальней дистанции против прямого удара кулаком, а также бокового ногой и против кругового удара ногой с вращением. При этом локти должны лежать на корпусе, а голова - прикрыта кулаками.

Отклонение приемом *нырок или виток* - применяют против боковых ударов руками и полукругового, бокового удара ногами. Спортсмен выводит корпус из-под удара движением вниз и как бы погружается, совершая полукруговое движение под направлением атаки. Затем он возвращается в исходное положение и контратакует.

*Маятник* - оставаясь в пределах ударов кулаков и ног противника, спортсмен движется из стороны в сторону, т. е. совершает колебания корпусом. При этом он делает небольшие "нырки" и наклоны, чтобы не представлять собой удобную мишень для ударов противника. Колебания не следует выполнять в постоянном ритме, чтобы противник не смог легко приспособиться к равномерным движениям.

**Отбой удара.** Если спортсмен обороняясь находит возможности для нанесения ударов кулаками и ногами, то говорят, что он ведет активную оборону.

*Встречный бой* - активные действия предпринимаются одновременно с атакой противника. Спортсмен обороняется от атаки противника, во время которой сам наносит противнику удары кулаками или ногами. Например: на атаку прямым ударом ударной рукой в голову, следует защита наклоном влево - вперед, с одновременной контратакой прямым ударом ударной рукой в корпус.

*Упреждающий бой* - активные действия опережают атаку противника. Обороняющийся спортсмен предупреждает атаку противника или останавливает ее,

действуя кулаками или ногами. Например: боковой удар ведущей ногой на попытку удара кулаком ведущей руки. Прямой удар ведущей ногой на попытку полукругового удара ведущей ногой.

*Перемежающийся бой* - активные действия следуют сразу же за атакой противника. Спортсмен отражает атаку противника, применяя различные оборонительные приемы (отбивы, наклоны и т. п.), после чего сам начинает атаку. Пример: 1. На прямой удар кулаком ведущей руки следует защита шагом в сторону и контратака боковым ударом ногой. 2. Отклонение от бокового удара ударной рукой приемом нырок с последующей контратакой прямым ударом левой рукой в голову. 3. Отклонение от бокового удара ударной рукой приемом нырок с последующей контратакой ударом снизу левой рукой в корпус.

*Контрудар* - наносится сразу после отступления. Представляет собой одну из форм перемежающегося боя, в которой спортсмен после проведения приемов отступления (отклонение назад, шаг назад, прыжок назад) наносит встречный удар с одновременным шагом вперед.

Примеры: 1. Уклонение шагом назад от атаки прямым ударом отведенной ногой и контратака полукруговым ударом левой ногой.

2. Уклонение шагом назад от прямого удара левой ногой и контратака прямым ударом кулаком ударной руки.

3. Уклонение шагом назад от атаки ведущей рукой и контрудар боковой ногой.

4. Отклонение назад от удара, наносимого ногой сбоку, и контратакующий рубящий удар ногой.

5. Уклонение прыжком назад от атаки ведущей рукой и контрудар боковой ведущей ногой.

*Встречная атака направлена на перехват инициативы* - проводя встречную атаку, обороняющийся спортсмен перехватывает инициативу и изменяет ситуацию в свою пользу. Для этого он выходит из неблагоприятного положения, выполняя шаг или прыжок назад, и начинает атаковать сам, проводя наступательный прием.

Изучение и совершенствование техники кикбоксинга является самой важной частью подготовки кикбоксера.

*Техническая подготовка* - направлена на овладение техникой кикбоксинга и совершенствование технических средств.

*Тактическая подготовка* - направлена на умелое применение физических и психических возможностей для достижения высоких результатов.

**В начальный период** обучения в первую очередь надо решать задачи овладения типовой техникой и тактикой кикбоксинга:

- отдельными элементами техники;

- основными ударами и защитами с постепенным их усложнением и повышением физической нагрузки;

- овладение ложными действиями и др.

При изучении основных ударов необходимо больше уделять времени на совершенствование техники:

- круговых ударов ногами;

- ударов руками.

Защита является основой мастерства. Чем выше техника защиты, тем выше техническое разнообразие и тактическое мастерство спортсмена. Изучая удар, необходимо одновременно изучать все способы защиты от него. Каждый изученный удар и защита от него должны прочно закрепляться в условном и вольном боях.

По мере того как будут освоены одиночные удары, следует их изучать в сочетании с двойными и серийными ударами.

**На этапе улучшения техники** и повышения тактического мастерства совершенствование индивидуальных качеств кикбоксера должно осуществляться за счет всесторонней физической и психологической подготовки.

### **Условный бой.**

Основными упражнениями кикбоксера на учебно-тренировочных занятиях по изучению и совершенствованию техники и тактики в кикбоксинге является условный бой. В условном бою изучаются и совершенствуются удары, защиты, методические приемы, ограниченные действиями одного и другого кикбоксера. В бою может атаковать только один кикбоксер, а другой может только защищаться и контратаковать.

В практике учебно-тренировочных занятий упражнения в условном бою могут выполняться только по заданию тренера и индивидуальному плану с учетом степени технической подготовленности. В процессе занятий тренер подбирает спарринг - партнеров, дает им конкретные задания вести односторонний или двусторонний условный бой. Например, дается задание провести раунд, нанося только низкие круговые удары. Может даваться и более широкое задание, состоящее из двусторонних боевых действий и предусматривающее ведение боя с помощью любых ударов или защитных действий.

В упражнениях с партнером в условном бою отрабатываются отдельные тактические формы боя: бой против кикбоксера левши, моделирование в тренировочном бою возможных противников, избранные варианты тактики и т.д. Условные бои отличаются от вольных тем, что, изучая и совершенствуя технику, оба кикбоксера действуют согласованно, помогая, друг другу овладеть приемами и меняясь после каждого раунда ролями.

### **Вольный бой.**

Вольный бой должен быть продолжением основной части урока по совершенствованию техники и тактики в кикбоксинге. В вольных боях решаются определенные тактические задачи. Упражнения в вольных боях с партнерами различных по характеру боевых качеств способствуют развитию навыков ведению боя с различными кикбоксерами. Рекомендуется также проводить вольные бои с более сильными соперниками, чтобы приучать кикбоксера преодолевать в единоборстве сопротивление и трудности, которые могут встретиться в бою на ринге.

Перед вольным боем на ринге тренер дает каждому кикбоксеру различные по своему тактическому замыслу и формам задания. Они должны соответствовать его индивидуальным качествам. Большое значение имеет подбор партнеров, различных по стилю и манере ведения боя.

Смена партнеров в вольном бою вынуждает кикбоксера быстро менять тактические формы боя и противопоставлять свою тактику действиям партнера.

Тренер не должен допускать грубого боя на ринге, обмена ударами без применения защит, а также применения сильных ударов. Для устранения и исправления отдельных технических и тактических ошибок следует проводить детальный разбор действий каждого кикбоксера в его тренировочных занятиях, боевой практике.

Рекомендуется вольным боям уделять не менее одной тренировки в неделю, а в остальные дни проводить занятия по совершенствованию техники и тактики в парах, на снарядах и лапах, физической подготовки.

### **Упражнения на боксерских снарядах.**

В упражнениях на боксерских снарядах совершенствуется техника различных ударов, приемов и защит, вырабатывается быстрота, чувство дистанции, точность, резкость и сила удара. На снарядах также решаются тактические вопросы и вырабатываются формы ведения боя.

**В упражнениях на боксерском мешке** - предоставляется большая возможность для постановки и совершенствования техники одиночных, двойных и серийных ударов. Здесь можно наносить удары в воображаемую голову, туловище и ноги противника, моделировать технико-тактические формы и фазы боя.

Целенаправленная и осмысленная работа при выполнении упражнений на снарядах позволяет лучшим образом моделировать условия боя, способствует развитию у кикбоксера боевого мышления.

Отрабатывая удары, обращайтесь внимание на то, как легко и невесомо вы стоите на своих ногах, как включаете в работу все свое тело и используете его энергию в формировании удара. Это поможет развить скоростно-силовые способности, выработать чувство времени, чувство баланса и научиться удерживать равновесие после каждого нанесенного удара. При нанесении ударов очень важно уметь сочетать мышечное расслабление с мгновенным напряжением.

***В упражнениях с лапами*** - кикбоксер вырабатывает точность удара, быстроту, чувство дистанции и решает с тренером отдельные тактические задачи. С помощью лап совершенствуются приемы кикбоксера, встречные и ответные контрудары.

Этим способом совершенствуются такие тактические формы, как элементы неожиданности и внезапности, активные наступательные действия, создание условий для вхождения в ближний бой, клинч, развитие контратаки и т.д.

Продуктивность и направленность работы тренера с кикбоккерами на лапах будет во многом зависеть от его опыта работы, изобретательности и искусства владения лапами.

Имея в своем арсенале ***тайские подушки*** и используя их в своем тренировочном процессе, вы значительно расширите диапазон своих возможностей, так как сможете улучшить технику нанесения ударов не только руками и ногами, но также локтями и коленями. Используя их, вы будете чувствовать себя более свободно и сможете смелее двигаться под удар, чем в случае использования лап. Вы получите возможность встречать удары, приближаясь к ним всем своим телом, а не только руками, что избавит от перенапряжения сухожилий ваших рук. Также вы сможете предоставить кикбоксеру более широкий диапазон целей для нанесения ударов.

***Работу со снарядами (мешками, грушами, лапами, тайскими подушками) следует включать в тренировку после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.***

#### IV. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. *Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) являются:*

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

*Программа углубленного медицинского обследования включает:*

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечно - сосудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль за состоянием нервно - мышечного аппарата спортсменов.

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

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

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технико-тактическая подготовка (ТПП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП));

- время или объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах;

- интенсивность тренировочного задания в частоте сердечных сокращений в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого тренировочного задания регистрируется частота сердечных сокращений. В *таблице 19* представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

*Таблица 19*

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

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

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно - сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5-минутного отдыха (Р 1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу после окончания приседаний измеряется пульс (Р 2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р 3).

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

$$R = \{(P1+P2+P3) - 200\}/10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в (*таблице 20*).

*Таблица 20*

#### **Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе**

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

Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

## V. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем показать высокое спортивное мастерство.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формированию установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В современной практике подготовки квалифицированных спортсменов взаимоотношения тренера и спортсмена должны строиться таким образом, чтобы спортсмен чувствовал себя равноправным соучастником всей работы, связанной и с его подготовкой, а не бездумным исполнителем указаний тренера. Осознанное отношение спортсменов к работе улучшает ее качество и положительно влияет на работоспособность. В результате спортсмен способен выдерживать значительно большие нагрузки на психику и вегетативную сферу, чем при пассивном отношении к тренировкам.

Эффективность тренировки во многом зависит от способности спортсмена анализировать выполняемые движения, на основе своих восприятий и ощущений. Такой подход предполагает, чтобы и спортсмен и тренер хорошо знали теорию и методику спортивной тренировки, биомеханическое обоснование рациональной техники подъема штанги, анатомию, физиологию, психологию и ряд других дисциплин.

Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений с различными сторонами тренировочного процесса.

Психологическая подготовка во всех видах спорта, делится на общую психологическую подготовку и специальную психологическую подготовку к соревнованиям.

В ходе общей психологической подготовки развиваются:

- волевые черты характера;
- специализированные восприятия;
- внимание;
- мышление;
- двигательная память;
- воображение.

При психологической подготовке у спортсменов создается состояние психологической готовности к выступлениям в соревнованиях.

Важнейшим фактором психологической подготовки является психологическая подготовка спортсмена к бою. Главная задача психологической подготовки к бою - это создание у кикбоксеров готовности к выступлению, которая должна сохраниться и в бою. В психологической подготовке кикбоксера к бою можно выделить:

1. Раннюю психологическую подготовку к бою.
2. Психологическую подготовку непосредственно перед боем.
3. Психологическую подготовку в перерывах между раундами.

#### 4. Психологическое воздействие после окончания боя.

Ранняя психологическая подготовка кикбоксеров к боям начинается за 2-3 недели до поединков.

Правильная организация психологической подготовки на этом этапе предполагает:

- создание нормальных психологических условий тренировки, режима, быта и отдыха;
- оптимальное планирование средств и методов подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями кикбоксеров, обеспечение кикбоксеров необходимой информацией;

- правильное моделирование условий поединка;
- организацию и проведение психорегулирующей тренировки.

*В начале этапа* ранней психологической подготовки следует психологически подготовить кикбоксеров к необходимости выполнять большие нагрузки, участвовать в тяжелых спаррингах, встречаться с трудными противниками; вызвать стремление к мобилизации всех сил в тренировке и поединках, к встрече любых неожиданных препятствий, противодействия противника любой манеры ведения боя.

*К концу этапа* целесообразно использовать всевозможные приемы отвлечения кикбоксеров от предсоревновательной борьбы.

Перед боем, по приезду на место, где будет проводиться поединок, кикбоксеры сопровождаются различными переживаниями. В это время необходимо, во-первых, успокоиться, утолить голод и жажду, а затем зрительно представить во всех подробностях ход боя и отдельные боевые ситуации. Во - вторых, кикбоксер должен настроиться на самый лучший исход боя. В - третьих, полезно отключиться от предстоящего поединка до момента начала разминки перед боем.

Чрезмерная стимуляция победы перед боем тренером приводит зачастую к скованности кикбоксера и одностороннему восприятию боевой обстановки. Задача тренера - снять излишнее нервное напряжение: успокоить, убедив в том, что он гораздо сильнее, поднять "боевой дух".

Кикбоксеров с неуравновешенной нервной системой следует отвлечь от предстоящей встречи (музыкой, шутками, разговорами).

Большое значение для психологического состояния имеет содержание разминки перед боем:

- следует делать акцент на любимых упражнениях;
- целесообразно во время боя с тенью обратить внимание на те, приемы, которые, возможно, будут использоваться на ринге.

Психологическое воздействие тренера на кикбоксера особенно возрастает во время секундирования.

Часто в бою наблюдается два варианта отношения кикбоксера к противнику:

1. Кикбоксер переоценивает своего противника, теряет уверенность.
2. Кикбоксер недооценивает его и ведет себя невнимательно.

В первом случае тренеру необходимо подбодрить кикбоксера, вселить в него уверенность, убедить его в собственном превосходстве.

Во втором случае - не разубеждая кикбоксера в его преимуществе над партнером, посоветовать быть осторожнее и внимательнее вести бой.

Наставления должны быть краткими, лаконичными и убедительными. Наставляя и мобилизуя волю кикбоксера на те, или иные действия, тренер может воздействовать на его черты характера, самолюбие или используя более важные для ученика мотивы выступления.

Очень важно суметь правильно понять психологическое состояние кикбоксера в ходе боя и найти способ мобилизации его воли для победы.

После окончания боя также важно психологическое воздействие, как на победителя, так и на проигравшего.

Тренер должен следить, чтобы после победы не появилось зазнайство, неоправданная самоуверенность и беспечность, пренебрежительное отношение к тренировочной работе.

В случае проигрыша тренер обязан успокоить кикбоксера, а затем, когда пройдет возбуждение или, наоборот, исчезнет угнетенность и заторможенность, объяснить, в чем причины поражения и как их устранить. Необходимо убедить, что проигрыши неизбежны и что они позволяют лучше оценить свои слабые стороны и ликвидировать их.



## VI. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуется на всех этапах тренировочного процесса спортсменов. Решение воспитательных задач со спортсменами различного возраста осуществляется через формирование у них сознания, нравственных чувств, воли и характера.

Личность и индивидуальные особенности у юных спортсменов должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий тренера на сознание, чувства и поведение воспитанников должны соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям. Для тренеров важно ставить не только общие педагогические задачи, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Необходимо решать частные задачи, используя индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от особенностей проявления личностных качеств спортсменов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая, предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

*Задачи:*

1. Воспитание волевых качеств - активности, целеустремленности, настойчивости, организованности, требовательности к себе, стойкости, инициативности и самостоятельности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, упорство в достижении цели, выдержка и самообладание;

2. Воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

3. Интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других, смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;

4. Воспитательная работа с учащимися школьного возраста проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в СШ.

5. Формирование нравственных качеств:

- Индивидуальные и коллективные беседы, организация встреч с известными спортсменами, на которых обсуждаются ситуации проявления настойчивости, честности, целеустремленности;

- Воспитывать у них стремление к честному противоборству, уважению соперников, внимание к замечаниям старших, проявление культуры поведения, критическое отношение к неспортивному поведению, соблюдение правил соревнований;

- Проявление взаимопомощи, дружбы и уважения к окружающим;

- Развитие самостоятельности, которая выражается в осуществлении спортивной деятельности (принятие решения, реализация намеченного плана, самоконтроль, ответственность за поступки;

- Чувства ответственности за порученное дело;

- Бережного отношения к собственности школы.

Основными формами воспитательной работы являются:

- Систематическое привлечение учащихся к общественной работе;
- Систематическое обсуждение итогов участия в соревнованиях;
- Обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- Создание традиций школы (поощрение, награждение, торжества)
- Работа с общеобразовательными школами и родительским комитетом
- Воспитание личностных качеств и формирование спортивного характера эффективно дополняют основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- Личный пример тренера (дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений);
- Педагогическое мастерство тренера;
- Формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров школы, участие всех в деятельности коллектива;
- Наставничество в отношениях старших к младшим;
- Активное моральное стимулирование тренером.

## VII. ПИТАНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

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

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

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

На этапах начальной подготовки восстановление идет естественным путем, чередование тренировок и дней отдыха, игровая форма занятий, постепенное возрастание объема и интенсивности нагрузок. На этапах тренировочном (спортивной специализации) и

совершенствования спортивного мастерства объем СФП и количество и ранг соревнований увеличиваются. Необходимо комплексное применение всех средств восстановления.

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

*Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:*

- рациональное построение тренировочного занятия, соответствие его объема и интенсивности функциональному состоянию спортсмена,
- соотношение нагрузок и отдыха способствующее стимуляции восстановительных процессов,
- рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.
- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.)
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

*Психологические средства воздействия*

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность становления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных средств восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и тренировочных поединков.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Использование водных процедур закаливающего характера, душ, теплые ванны, прогулки на свежем воздухе.

Медико-биологическая группа Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного

эффекта и ухудшению тренированности. Следует учитывать, что постоянное использование одного и того же средства уменьшает эффект восстановления. Переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок нужно определять по субъективным ощущениям спортсмена, а также по объективным показателям (ортостатическая проба ЧСС, частота дыхания, потоотделение и др.).

С ростом объема средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики, необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На Т этапах и этапах ССМ при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна в сочетании с водными процедурами, плавание, физические средства восстановления. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

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

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

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

Массаж может быть мероприятием оперативного восстановления.

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

### ***Баньные процедуры.***

К числу мероприятий, направленных на увеличение работоспособности и ускорение восстановительных процессов у спортсменов относятся парные и суховоздушные бани - сауны.

Приём суховоздушной бани рекомендуется проводить не чаще 1-2 раз в неделю. Более частые посещения её могут вызвать неблагоприятные функциональные сдвиги в организме.

До входа в баню принимается тёплый душ, тело обмывается с мылом, затем вытирается досуха. В баню входят обнажённые и располагаются на полке. Во время пребывания в бане

рекомендуется соблюдать относительный покой и избегать резких или значительных физических напряжений.

Использование бани, с целью восстановления должно исходить из того, применялись или нет физические нагрузки. Если спортсмены не имели физических нагрузок, то общий срок пребывания в сауне не должен превышать 15 мин, если же сауна используется после тренировочных занятий, то время продолжительности приёма сауны не превышает 10 мин. варианты сроков использования пребывания в бане могут быть различными и применяются в зависимости от индивидуальных особенностей каждого спортсмена (например 3 захода по 3 мин, 2 по 5 мин, 1 по 10 мин и т.д.).

Данные рекомендации приведены для сауны с температурой воздуха в ней до 70 градусов и влажности 10 - 15 %. При более высокой температуре и влажности необходимо сократить время приёма процедуры.

Во всех случаях использования и применения сауны у спортсменов рекомендуется выполнять ряд общих гигиенических правил и не применять сауну после обильного приёма пищи, в состоянии сильного утомления, непосредственно перед сном и т.д. появление, во время процедуры, сильного сердцебиения, слабости, тяжести в голове. Затруднения дыхания, лёгкого головокружения, ухудшения самочувствия, свидетельствует о необходимости покинуть сауну немедленно. Нарушение этого правила и, в частности, попытка перетерпеть. Т.е. усилием воли преодолеть действие указанных неблагоприятных субъективных ощущений, свидетельствующих о развитии начальных признаков перегревания, может закончиться тепловым ударом.

Физиологическое действие бани обусловлено двумя факторами: во- первых -усилением потоотделения, что способствует более полному выводу продуктов метаболизма непосредственно из тканей через потовые железы; во - вторых - повышением процессов биологического восстановления под воздействием высокой температуре окружающего воздуха.

Под влиянием сауны наблюдается изменение функционального состояния зрительного анализатора, двигательного аппарата и центральной нервной системы, а так же скорости восстановительных процессов после физических нагрузок.

Принципиально банная процедура не отличается от остальных физиотерапевтических процедур, связанных с использованием контрастных влияний тепла и холода, т. е. процедур, направленных на тренировку сосудодвигательных реакций и повышение адаптации организма к колебаниям термоусловий внешней среды.

Однако, в ряде всех остальных термогидропроцедур, баня занимает особое место, т. к. диапазон колебаний температур здесь наибольший.

Обычно пользование баней определяет применение водных процедур (душ, бассейна), которые оказывают тонизирующее влияние на организм спортсменов. При этом важно соблюдать принцип постепенного расширения диапазона используемых температур.

Схема динамики контрастных температур является следующей: первый заход в сауну (первый полок) - тёплый душ, второй заход (второй полок) - прохладный душ, третий заход (верхний полок) - холодный душ. При этом температура воды душа подбирается индивидуально, и длительность процедур колеблется, от 30 до 15 сек.

Необходимо постепенное понижение температуры воды, душа во избежание переохлаждения организма, как во время процедуры, так и от процедуры к процедуре.

Формы проведения процедуры могут варьировать, дополняясь различными методами усиления воздействия на функции кожи и др. органов. К этим методам относятся: кратковременно умеренное повышение влажности воздуха путём подливания небольшого количества воды на горячие камни печи (паровые толчки), а так же применение веника. При использовании веника для получения более обильного потоотделения и одновременного массажа действуют следующим образом. Один из парящихся ложится животом на 1 полок. Второй - с помощью манипуляций веником, начинает нагнетать горячий жар к телу лежащего. В начале опахивает веником спину. Затем поясницу, ягодицы, ноги. Как только на теле заблестят капельки пота, лежащий поворачивается на спину и процедура с веником продолжается в том же варианте. После появления пота на передней поверхности тела, принимается тёплый душ.

Затем второй заход в парную (2 полок) и манипуляции веником продолжаются, но к ним добавляются уже лёгкие постёгивания и припарки (спина, ноги). После появления обильного пота принимается уже прохладный душ, но по времени меньше, чем тёплый.

Третий заход - парящийся лежит на самом верхнем полке, а к манипуляциям веником добавляются уже энергичные постёгивания по всему телу. После выхода из парной - холодный душ до 15 сек и затем тёплый бассейн (2-5 мин).

Необходимо отметить, что применение манипуляций веником зависит от температуры в парной, если она высокая - достаточно только слегка прикоснуться к телу, низка - применяют энергичные ударные движения веником.

После выхода из сауны требуется некоторый период для нормализации и восстановления физиологических функций.

Длительность периода отдыха должна устанавливаться в зависимости от срока приёма сауны, степени функциональных сдвигов во время пребывания в ней и скорости восстановления физиологических функций после сауны.

При максимальных сроках пребывания в сауне, указанных выше, длительность восстановительного периода не должна быть меньше 45-60 мин. в период после процедур в суховоздушной бане рекомендуется принимать меры по предупреждению простудных заболеваний. Для этого отдых после бани должен проводиться в тёплом помещении, в положении сидя или лёжа на деревянных скамьях, а тело и конечности следует накрывать полотенцем или простынёй.

С помощью бани может осуществляться небольшая подгонка веса спортсменов. Значительная сгонка веса у молодых боксёров запрещена, т.к. жировая прослойка у них невелика и снижение веса идёт за счёт мышечной ткани, что ведёт к сокращению физических сил и потере скорости движений.

Баня является и хорошим средством как профилактики простудных заболеваний (а детский организм подвержен им в значительной мере), так и лечения от них. В случае появления эпидемий пандемий гриппа необходимо внимательно следить за самочувствием юных боксёров и при ухудшении его надо применять небольшое (по времени) банные процедуры. Однако категорически запрещается использовать баню в период болезни, т.к. нагревание тела ведёт к развитию патологических процессов. После выздоровления (по разрешению врача) полезно немного попариться в бане - «довыгонять простудный вирус» из тела. Это помогает быстрее приступить к тренировочным занятиям.

Противопоказано применение бани при острой стадии всех болезней, заболеваний органов кровообращения, злокачественных образованиях.

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

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления.

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

2) Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

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

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

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

Для устранения витаминного дефицита (табл. 21) используются поливитаминные комплексы. Содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Комплевит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Таблица 21

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

Потребление	Количество	Потребление	Количество
Энергии	60,0 ккал/кг	РР	2,6 мг
Белков	150,0 г – 2,2 г/кг	А	2,04 мг
Жиров	124,0 г – 1,7 г/кг	Е	24,0 мг
Углеводов	570,0 г – 8,6 г/кг		
Витаминов		Минеральных элементов:	
С	160, мг	Калий	4,0 г
В <sub>1</sub>	3,2 мг	Кальций	1,4 г
В <sub>2</sub>	3,7 мг	Магний	0,5 г
В <sub>3</sub>	15,2 мг	Натрий	8,0 г
В <sub>6</sub>	5,6 мг	Железо	32,0 г
В <sub>12</sub>	4,0 мг	Фосфор	1,8 г

**VIII. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**8.1. Реализация Программы обеспечивается тренерами** и другими специалистами имеющими соответствующее среднее или высшее профессиональное образование. Для успешной реализации Программы спортивной подготовки по кикбоксингу необходимо соблюдение требований по кадрам.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011г. №916н (Зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее- ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стаж работы по специальности не менее одного года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства- наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее 3 лет.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта кикбоксинг допускается привлечение

дополнительно второго тренера по общефизической и специальной подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лица не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

## **8.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

### *8.2.1. Общие требования безопасности:*

В качестве тренера для занятий с занимающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 10 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

В обязанности тренера входит проведение инструктажа обучающиеся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера;

Тренер и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

При проведении занятий возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных снарядах, тренажерах и тяжелоатлетических станках, штангах, другого спортивного оборудования;
- травмы при нарушении правил использования снарядов, тренажеров, тяжелоатлетических станков, штанг, другого спортивного оборудования;
- обучающиеся на занятиях должны быть в специальной спортивной экипировке и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Спортивный зал для занятий кикбоксингом должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, мед.аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Освещение спортивного зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%;

О каждом несчастном случае с занимающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который информирует о несчастном случае администрацию Учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.



В случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности входит в должностные обязанности тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

#### *8.2.2. Требования безопасности перед началом занятий:*

- тщательно проветрить спортивный зал;
- проверить исправность и надежность установки и крепления спортивных снарядов;
- провести инструктаж с учащимися по правилам поведения на занятиях и безопасного использования спортивного оборудования;
- проверить экипировку учащихся;
- постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья учащихся, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

*8.2.3. Требования безопасности во время занятий в спортивном зале.* Тренировочные занятия в спортивном зале начинаются и проходят только под руководством тренера согласно расписанию или по согласованию с руководителем Учреждения;

Во время занятий занимающиеся обязаны:

- соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;
- начинать выполнение упражнений на снарядах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера;
- не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных снарядах и тренажерах;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, станков, штанг в зале ОФП, учитывая их конструктивные особенности.
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

#### *8.2.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

При возникновении неисправности в работе спортивного оборудования, тренажера, станка, штанги или их поломки, прекратить занятия, сообщить об этом тренеру, руководителю Учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности.

При получении занимающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, составить акт о несчастном случае, а при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать занимающихся из спортивного зала согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении;

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

#### *8.2.5. Требования безопасности по окончании занятия:*

- проветрить спортивный зал;
- снять спортивную одежду и обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.
- проверить противопожарное состояние спортивного зала и выключить свет.

#### *8.2.6. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю.*

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

### **8.3. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.
- учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение занимающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

### **8.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы.**

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе – 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

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

## **IX. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **9.1. Этапный, текущий оперативный контроль.**

В зависимости от ряда условий могут оцениваться результаты подготовки за достаточно длительный период, например, контрольные испытания уровня общей или специальной физической подготовленности, достигнутого к концу соответствующего этапа подготовки. Это поэтапный контроль.

Оценка результатов достигнутых за микроцикл характеризуется как текущий контроль. При его осуществлении принято регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка,
- специальная подготовка, соревновательная подготовка);
- время и объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах;
- интенсивность тренировочного задания, определяемая по частоте (ЧСС) сердечных сокращений в минуту.

В практике подготовки ЧСС чаще определяется пальпаторно в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30сек. С последующим пересчетом на 1 мин. В ходе анализа тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность и интенсивность.

Оперативный контроль – связан с оценкой результатов отдельного занятия, отдельной части занятия и направлен на оперативную коррекцию подготовки (например, снижение исходного уровня возбуждения спортсмена перед спаррингом, если оно по результатам контроля завышено).

Результаты контроля определяют направление дальнейшей работы, планирование подготовки, изменения ее в ходе, средствах, методах, приоритетах, объемах и интенсивности тренировок и т.д.

С целью контроля может использоваться достаточно широкий выбор оценок. Это характеристики особенностей соревновательной деятельности (плотность ведения боя; коэффициенты атаки и защиты, технико-тактическое разнообразие и степень освоения элементов техники и тактики и т.д.); реакции на нагрузку (биомеханические пробы, врачебный контроль и др.); степень развития физических качеств; характер, количество и качество проделанной работы (ее объем и интенсивность и др.); психофизиологические показатели (скорость и точность реагирования, электрическое сопротивление кожи и др.); психологические и психолого-педагогические показатели (оценка уровня реактивной тревожности, самооценка физического состояния, активности и настроения до и после нагрузки и др.); Их выбор обусловлен возможностями, заинтересованностью лиц осуществляющих подготовку, их компетентностью; умением эффективно пользоваться соответствующей информацией. Контроль всегда предполагает возможность вмешаться в ситуацию, осуществить управляющие воздействия. Отсутствие действенных рычагов управления снижает и ценность получаемых контрольных сведений.

## **9.2.Контрольные нормативы в подготовке кикбоксеров.**

В практике кикбоксинга в той или иной форме, достаточно широко используются контрольные нормативы с целью осуществления полноценной подготовки. Широко применяются нормативы по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке.

Оценивается общая координированность движений, их слитность, скорость, сила. Техника может демонстрироваться в имитационном режиме, в режиме работы с партнером по заданию, в спарринге. Оценка производится в баллах.

Нормативы по специальной физической подготовке в кикбоксинге сводятся к проявлению умения достигать и необходимое время поддерживать оптимальные характеристики тех или иных движений. Например в течение определенного времени нанесение одной из серий или связок ударов и защит по снаряду, лапам и т.д. Характер усилий, время поддержания необходимых параметров техники служат показателями достигнутого уровня специальной физической подготовленности. Оценка проводится визуально.

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

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

Тестирование контрольных нормативов в зависимости от их вида и задач может осуществляться 2 раза в год (начало и конец учебного года), может осуществляться на различных этапах подготовки по мере их прохождения (начало и конец мезоцикла и др.).

Оценка степени освоения Программы состоит из промежуточной и итоговой аттестации.

**Промежуточная аттестация** включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (тесты) и проводится для контроля освоения Программы по окончании каждого тренировочного года обучения.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если занимающийся выполнил контрольные испытания не менее чем на 80%.

По результатам сданных нормативов, занимающийся либо переводится на следующий этап подготовки, либо остается для прохождения этого же этапа повторно, но не более одного раза за весь период обучения. Окончательное решение о переводе занимающегося принимает тренерский совет.

**Итоговая аттестация** занимающихся проводится по итогам освоения Программы и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке (тесты), сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

Итоговая аттестация проводится по итогам 10 лет обучения в Учреждении по окончании последнего тренировочного года. Итоговая аттестация считается успешной если занимающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе- получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее, чем на 80% комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке и нормативов по специальной физической подготовке (спортивный разряд по виду спорта).

Форма проведения аттестации определяется Учреждением.

#### X. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ТП), СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (СФП) И ТЕХНИКО ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ТТП)

*Таблица 22*

Этап подготовки		Вид норматива	Содержание
Зачисление на тренировочный этап		Техническая подготовка	Владение основами типовой техники и тактики кикбоксинга: - отдельные элементы техники; - основные удары и защита от них; - ложные действия.
		Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 6,1 с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 9,2 с.
На тренировочном этапе	До 2-х лет	Технико-тактическая подготовка	Выполнение основных атакующих действий кикбоксинга.
		Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 5,3 с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8,2 с.
	Свыше двух лет	Технико-тактическая подготовка	Выполнение основных технико-тактических действий в

		соревновательных условиях.
	Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4,6 с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7,5 с.

### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности**

- *Бег на 30, 60м.* выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- *Прыжки в длину с места* проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Выполняется максимальное количество раз за 1 минуту. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- *Подтягивание на перекладине из положения виса* выполняется максимальное количество раз, хватом сверху. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое следующее подтягивание выполняется из - и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук.
- *Подъем туловища из положения лежа на спине,* колени согнуты, выполняется максимальное количество раз за 1 минуту. Разрешается использование спортивных матов. Поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.
- *Прыжки со скакалкой* проводятся на нескользкой поверхности, с хорошо подобранным спортивным инвентарем (скакалкой). Выполняются максимальное количество раз за 1 минуту. Разрешается применение различных способов прыжков со скакалкой.

### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовки**

- 6 прямых ударов правой рукой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов правой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды “Марш!” до шестого удара по мешку.
- То же самое левой рукой, из боевой правосторонней стойки. На основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой, оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой рукой.
- 6 боковых ударов правой ногой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды “Марш!” до шестого удара.
- То же самое левой ногой, из правосторонней боевой стойки. На основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается суммарное время шести боковых ударов правой и левой ногой.

Т

## XI. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Единоборства, как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса единоборцев, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе избранного вида спорта единоборства.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения кикбоксингу. Поочередно исполняя роль инструктора, кикбоксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией кикбоксинга, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда кикбоксеры уже имеют необходимые представления о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у кикбоксера - новичка на соревновании типа "Открытый ринг".

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

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

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, показавшим знания и умение в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях, на соревнованиях районного, городского и областного масштабов, и выполнившим требования на присвоение звания судьи по спорту.

## XII. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ДОПИНГАХ

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

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

*Запрещенные вещества:*

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

*Запрещенные методы:*

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность при борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- *первое нарушение*: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- *второе нарушение*: 2 года – дисквалификации;
- *третье нарушение*: пожизненная дисквалификация.

### **Антидопинговые мероприятия.**

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

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

## Примерный план антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

## XIII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

## Список литературы в помощь тренеру:

1. *Астахов С.А.* Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере кикбоксинга): Автореф. Дис...кандидит .пед.наук. – М., 2003.
2. *Акопян А.О., Новиков А.А.* Анализ – синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. – М., 1996.
3. *Атилов А.А., Глебов Е.И.* Кикбоксинг лоу – кик. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002.
4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979. – 287 с.
5. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
6. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998. – 232 с.
7. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2004. – 34 с.
8. *Брюс Ли: Искусство выражения человеческого тела.* Автор – составитель Джон Литтл. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000.
9. *Булкин В.А.* Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996.
10. *Вайцеховский С.М.* Книга тренера. – М.: ФиС, 1971.
11. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
12. *Галкин П.Ю.* Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2002. - 23 с.
13. *Галкин П.Ю., Романов Ю.Н.* Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000.–С. 15–16



14. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования Российской Федерации (Москва. 2000) по специальности 022300 - Физическая культура и спорт. Квалификация - специалист по физической культуре и спорту.
15. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004. –40 с.
16. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
17. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
18. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с. (Gaudemus).
19. *Кэрон Картер и Ги Мезгер*. Кикбоксинг. Пер. с англ. Б.В. Кекелишвили. – М.,: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель»; 2005. – XXVI, 373, [1] с.: ил. – (Шаг за шагом).
20. *Камелитдинов Р.Р.* Его Превосходительство Удар: Учебное пособие для начинающих тренеров и боксеров - разрядников. – М.: Изд. А и Б, 1998.
21. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ. Культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
22. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
23. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995. – 37 с.
24. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
25. *Найденев М.И.* Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.
26. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. (Профессия – тренер).
27. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
28. *Остьянов В.Н., Гайдамак И.И.* Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
29. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с., ил.
30. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. – М.: Советский спорт, 1987. – 28 с.
31. Романов Ю.Н. Галкин П.Ю. Методика оценки индивидуальных характеристики тактики распределения атакующих действий в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. (24-25 сент. 1999 г.). – Челябинск, 1999. – С. 60.
32. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. –Ростов-на-Дону. 2003.
33. Стрельба из лука: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006. – 135 с.
34. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
35. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. –

М., 1977. – 416 с.

36. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

37. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416 с.

38. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва.:кн. 2001

39. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001.

#### **Перечень аудиовизуальных средств:**

1. Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия:

2. Видеозаписи с соревнований различного уровня.

3. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта,

4. Подготовка единоборцев, профилактика травматизма в спорте, история видов спорта.

#### **Перечень Интернет ресурсов:**

Министерство спорта Российской Федерации – [«http://www.minsport.gov.ru»](http://www.minsport.gov.ru);

Олимпийский Комитет России – [«http://olympic.ru»](http://olympic.ru)

Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области -  
[«http://www.dmps-kuzbass.ru»](http://www.dmps-kuzbass.ru);

Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс].

URL: <http://www.kickbox.ru/>, <http://www.fkr.ru/>

Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

**Примерный годовой тренировочный план в академических часах  
на 52 недели тренировочных занятий в СШ по кикбоксингу**

№	Содержание материала	Этап начальной подготовки		Этап учебно - тренировочный		ССМ	ССМ
		1 год	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	до года	св.года
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	1	1	1
2	История развития кикбоксинга в России и за рубежом	1	1	1	1	1	1
3	Краткие сведения о строении и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	1	2	1	1
4	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, закаливание, режим и питание спортсменов.	1	1	1	1	1	1
5	Врачебный контроль, самоконтроль Основы спортивного массажа. Оказание первой помощи.	1	1	1	1	1	1
6	Основы технической подготовки кикбоксеров.	1	1	3	3	2	2
7	Основы тактической подготовки кикбоксеров.	1	1	3	3	2	2
8	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.	1	1	2	2	2	2
9	Морально-волевая и психологическая подготовка.	1	1	4	4	3	3
10	Основные средства восстановления.	1	1	1	1	1	1
11	Правила соревнований, их организация и проведение. ЕВСК.	1	1	3	2	2	2
12	Техника безопасности на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях. Антидопинг.	2	2	2	2	2	2
13	Спортивная база, оборудование и инвентарь.	1	1	1	1	1	1
14	Установка к предстоящим соревнованиям и анализ участия	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов
	<b>Всего часов:</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b><i>II. Практическая подготовка</i></b>							
1	Общая физическая подготовка	153	240	265	276	348	409
2	Специальная физическая подготовка	72	96	151	287	330	390
3	Изучение и совершенствование техники и тактики	66	108	153	304	380	410
4	Промежуточное тестирование и сдача контрольных нормативов	4	4	6	6	8	8
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	10	30	40
6	Участие в соревнованиях <i>Согласно календарного плана</i>	-	3	-	-	60	70
7	Восстановительные мероприятия	-	-	10	24	60	<b>70</b>
8	Медицинское углубленное обследование	3	3	9	9	12	<b>14</b>
	<b>Всего часов на практические занятия:</b>	<b>298</b>	<b>454</b>	<b>604</b>	<b>916</b>	<b>1228</b>	<b>1436</b>
	<b>Общее количество часов:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>

**Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов  
для групп этапа начальной подготовки (1-го года) обучения**

№	Содержание материала	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b><i>I. Теоретическая подготовка</i></b>														
1	Физическая культура и спорт в России.	1							1					
2	История развития кикбоксинга в России и за рубежом	1				1								
3	Краткие сведения о строении и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1		1										
4	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, закаливание, режим и питание спортсменов.	1		1										
5	Врачебный контроль, самоконтроль. Основы спортивного массажа. Оказание первой помощи.	1								1				
6	Основы технической подготовки кикбоксеров.	1			1									
7	Основы тактической подготовки кикбоксеров.	1											1	
8	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.	1					1							
9	Морально-волевая и психологическая подготовка.	1										1		
10	Основные средства восстановления. Антидопинг.	1												1
11	Правила соревнований, их организация и проведение. ЕВСК.	1									1			
12	Техника безопасности на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях.	2	1					1						
13	Спортивная база, оборудование и инвентарь.	1	1											
14	Установка к предстоящим соревнованиям и анализ участия в них.	Вне сетки часов												
	<b>Всего часов:</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b><i>II. Практическая подготовка</i></b>														
1	Общая физическая подготовка	156	11	12	13	13	12	13	14	13	13	13	13	13
2	Специальная физическая подготовка	72	5	6	6	6	6	5	6	6	5	7	7	7
3	Изучение и совершенствование техники и тактики	66	5	6	6	6	6	5	5	6	4	5	7	5
4	Промежуточное тестирование и сдача контрольных нормативов	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b><i>Согласно календарного плана</i></b>														
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Медицинское углубленное обследование	3	1				1				1			
	<b>Всего часов на практические занятия:</b>	<b>298</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>25</b>
	<b>Общее количество часов:</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>

**Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов  
для групп этапа начальной подготовки (2-3-го года) обучения**

№	Содержание материала	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b><i>I. Теоретическая подготовка</i></b>														
1	Физическая культура и спорт в России.	1							1					
2	История развития кикбоксинга в России и за рубежом	1				1								
3	Краткие сведения о строении и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1		1										
4	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, закаливание, режим и питание спортсменов.	1		1										
5	Врачебный контроль, самоконтроль. Основы спортивного массажа. Оказание первой помощи.	1								1				
6	Основы технической подготовки кикбоксеров.	1			1									
7	Основы тактической подготовки кикбоксеров.	1				1								
8	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.	1					1							
9	Морально-волевая и психологическая подготовка.	1										1		
10	Основные средства восстановления. Антидопинг.	1												1
11	Правила соревнований, их организация и проведение. ЕВСК.	1									1			
12	Техника безопасности на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях.	2	1					1						
13	Спортивная база, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	1	1											
14	Установка к предстоящим соревнованиям и анализ участия	Вне сетки часов												
	<b>Всего часов:</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
<b><i>II. Практическая подготовка</i></b>														
1	Общая физическая подготовка	240	20	21	18	21	21	20	20	23	20	22	19	15
2	Специальная физическая подготовка	96	7	8	7	8	8	7	9	7	7	7	11	10
3	Изучение и совершенствование техники и тактики	108	7	8	7	8	11	8	9	8	8	9	12	13
4	Промежуточное тестирование и сдача контрольных нормативов	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Участие в соревнованиях <i>Согласно календарного плана</i>	3	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Медицинское углубленное обследование	3	1				1				1			
	<b>Всего часов на практические занятия:</b>	<b>454</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>41</b>	<b>35</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	<b>38</b>
	<b>Общее количество часов:</b>	<b>468</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>39</b>

**Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов  
для групп тренировочного этапа спортивной специализации (1-2-го года) обучения**

№	Содержание материала	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b><i>I. Теоретическая подготовка</i></b>														
1	Физическая культура и спорт в России.	1			1									
2	История развития кикбоксинга в России и за рубежом	1		1										
3	Краткие сведения о строении и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1											
4	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, закаливание, режим и питание спортсменов.	1	1											
5	Врачебный контроль, самоконтроль Основы спортивного массажа. Оказание первой помощи.	1						1						
6	Основы технической подготовки кикбоксеров.	3			1		1		1					
7	Основы тактической подготовки кикбоксеров.	2							1	1				
8	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.	2				1				1				
9	Морально-волевая и психологическая подготовка.	2										1		1
10	Основные средства восстановления. Антидопинг.	1									1			
11	Правила соревнований, их организация и проведение. ЕВСК.	2					1						1	
12	Техника безопасности на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях.	2		1				1						
13	Спортивная база, оборудование и инвентарь.	1				1								
14	Установка к предстоящим соревнованиям и анализ участия	Вне сетки часов												
	<b>Всего часов:</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b><i>II. Практическая подготовка</i></b>														
1	Общая физическая подготовка	265	22	22	23	22	22	21	23	22	21	23	22	22
2	Специальная физическая подготовка	151	11	13	12	14	12	11	13	13	10	14	15	13
3	Изучение и совершенствование техники и тактики	153	8	15	10	14	13	12	14	12	12	14	15	14
4	Промежуточное тестирование и сдача контрольных нормативов	6	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
5	Инструкторская и судейская практика	10	1	1		1	1	1	1	1	-	1	1	1
6	Участие в соревнованиях <i>Согласно календарного плана</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
8	Медицинское углубленное обследование	9	3	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	
	<b>Всего часов на практические занятия:</b>	<b>604</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>46</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>46</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>50</b>
	<b>Общее количество часов:</b>	<b>624</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>51</b>

**Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов  
для групп тренировочного этапа спортивной специализации (3-5-го года) обучения**

№	Содержание материала	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b><i>I. Теоретическая подготовка</i></b>														
1	Физическая культура и спорт в России.	1				1								
2	История развития кикбоксинга в России и за рубежом	1			1									
3	Краткие сведения о строении и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1		1										
4	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, закаливание, режим и питание спортсменов.	1	1											
5	Врачебный контроль, самоконтроль Основы спортивного массажа. Оказание первой помощи.	1							1					
6	Основы технической подготовки кикбоксеров.	2				1		1						
7	Основы тактической подготовки кикбоксеров.	2								1			1	
8	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.	2					1				1			
9	Морально-волевая и психологическая подготовка.	3			1				1				1	
10	Основные средства восстановления. Антидопинг.	1											1	
11	Правила соревнований, их организация и проведение. ЕВСК.	2		1										1
12	Техника безопасности на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях.	2	1						1					
13	Спортивная база, оборудование и инвентарь.	1					1							
14	Установка к предстоящим соревнованиям и анализ участия	Вне сетки часов												
	<b>Всего часов:</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b><i>II. Практическая подготовка</i></b>														
1	Общая физическая подготовка	276	23	24	23	22	23	23	23	23	21	23	25	23
2	Специальная физическая подготовка	287	23	25	24	22	24	22	24	26	23	25	26	23
3	Изучение и совершенствование техники, тактики и психологической подготовки	304	21	27	26	24	26	25	26	25	25	25	26	28
4	Промежуточное тестирование и сдача контрольных нормативов	6	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-
5	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1		1	1	1	1	-	1	1	1
6	Участие в соревнованиях <i>Согласно календарного плана</i>	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Восстановительные мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Медицинское углубленное обследование	9	3	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-
	<b>Всего часов на практические занятия:</b>	<b>916</b>	<b>73</b>	<b>79</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>73</b>	<b>76</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>77</b>
	<b>Общее количество часов:</b>	<b>936</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>78</b>

**Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов  
для групп совершенствования спортивного мастерства (1-го года) обучения**

№	Содержание материала	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b><i>I. Теоретическая подготовка</i></b>														
1	Физическая культура и спорт в России.	1				1								
2	История развития кикбоксинга в России и за рубежом	1			1									
3	Краткие сведения о строении и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1		1										
4	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, закаливание, режим и питание спортсменов.	1	1											
5	Врачебный контроль, самоконтроль Основы спортивного массажа. Оказание первой помощи.	1							1					
6	Основы технической подготовки кикбоксеров.	2				1		1						
7	Основы тактической подготовки кикбоксеров.	2								1			1	
8	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.	2					1				1			
9	Морально-волевая и психологическая подготовка.	3			1				1				1	
10	Основные средства восстановления. Антидопинг.	1											1	
11	Правила соревнований, их организация и проведение. ЕВСК.	2		1										1
12	Техника безопасности на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях.	2	1						1					
13	Спортивная база, оборудование и инвентарь.	1					1							
14	Установка к предстоящим соревнованиям и анализ участия	Вне сетки часов												
	<b>Всего часов:</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b><i>II. Практическая подготовка</i></b>														
1	Общая физическая подготовка	348	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
2	Специальная физическая подготовка	330	24	30	28	27	28	26	28	28	26	27	30	28
3	Изучение и совершенствование техники, тактики и психологической подготовки	380	28	34	32	28	32	30	32	33	30	33	35	33
4	Промежуточное тестирование и сдача контрольных нормативов	8	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-
5	Инструкторская и судейская практика	30	3	3	3		3	3	3	3	-	3	3	3
6	Участие в соревнованиях <i>Согласно календарного плана</i>	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7	Восстановительные мероприятия	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
8	Медицинское углубленное обследование	12	4	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-
	<b>Всего часов на практические занятия:</b>	<b>1228</b>	<b>98</b>	<b>106</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>98</b>	<b>102</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>102</b>	<b>107</b>	<b>103</b>
	<b>Общее количество часов:</b>	<b>1248</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>100</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>108</b>	<b>104</b>



**Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов  
для групп совершенствования спортивного мастерства (свыше года) обучения**

№	Содержание материала	Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b><i>I. Теоретическая подготовка</i></b>														
1	Физическая культура и спорт в России.	1				1								
2	История развития кикбоксинга в России и за рубежом	1			1									
3	Краткие сведения о строении и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1		1										
4	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, закаливание, режим и питание спортсменов.	1	1											
5	Врачебный контроль, самоконтроль Основы спортивного массажа. Оказание первой помощи.	1							1					
6	Основы технической подготовки кикбоксеров.	2				1		1						
7	Основы тактической подготовки кикбоксеров.	2								1			1	
8	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.	2					1				1			
9	Морально-волевая и психологическая подготовка.	3			1				1			1		
10	Основные средства восстановления.	1										1		
11	Правила соревнований, их организация и проведение. ЕВСК.	2		1										1
12	Техника безопасности на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях. Антидопинг.	2	1						1					
13	Спортивная база, оборудование и инвентарь.	1					1							
14	Установка к предстоящим соревнованиям и анализ участия	Вне сетки часов												
	<b>Всего часов:</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b><i>II. Практическая подготовка</i></b>														
1	Общая физическая подготовка	408	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
2	Специальная физическая подготовка	390	32	32	32	35	32	32	35	32	32	32	32	32
3	Изучение и совершенствование техники, тактики и психологическая подготовка	434	26	40	32	39	41	38	39	41	29	37	41	38
4	Промежуточное тестирование и сдача контрольных нормативов	8	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
5	Инструкторская и судейская практика	40	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4
6	Участие в соревнованиях <i>Согласно календарного плана</i>	70	7	7	7	7	-	-	7	7	7	7	7	7
7	Восстановительные мероприятия	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
8	Медицинское углубленное обследование	14	7	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-
	<b>Всего часов на практические занятия:</b>	<b>1436</b>	<b>120</b>	<b>123</b>	<b>115</b>	<b>125</b>	<b>113</b>	<b>110</b>	<b>125</b>	<b>124</b>	<b>116</b>	<b>120</b>	<b>124</b>	<b>121</b>
	<b>Общее количество часов:</b>	<b>1456</b>	<b>122</b>	<b>125</b>	<b>117</b>	<b>127</b>	<b>115</b>	<b>112</b>	<b>127</b>	<b>125</b>	<b>117</b>	<b>122</b>	<b>125</b>	<b>122</b>

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКЕ  
В КИКБОКСИНГЕ

**Одиночные прямые удары руками и ногами.**

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым ударом левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Прямой удар левой рукой в голову, защита подставкой предплечий и ответный удар левой рукой в голову.
8. Прямой удар левой рукой в голову, защита подставкой предплечий и ответный удар левой рукой в туловище.
9. Прямой удар левой рукой в голову, защита отклонением назад с подставкой ладони и ответный удар левой рукой в туловище.
10. Прямой удар левой рукой в туловище, защита подставкой предплечий и ответный удар левой рукой в голову.
11. Ложные прямые удары левой рукой.
12. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
13. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
14. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
15. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.
16. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой предплечий, ответный прямой удар правой рукой в голову.
17. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого предплечья и шагом назад.
18. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
19. Прямой удар левой ногой в голову, защита от него отклонением назад и ответным прямым ударом в голову левой рукой.
20. Прямой удар левой ногой в голову, защита от него отклонением назад и ответным прямым ударом в голову правой рукой.
21. Прямой удар правой ногой в голову, защита от него отклонением назад и ответным прямым ударом в голову левой рукой.
22. Прямой удар правой ногой в голову, защита от него отклонением назад и ответным прямым ударом в голову правой рукой.
23. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью влево - вниз.
24. Прямой удар правой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вниз.
25. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
26. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
27. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него шагом влево с поворотом направо и встречным ударом левой рукой в голову.
28. Двойные прямые удары левой - левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.

29. Двойные прямые удары левой - левой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
30. Контратака двойными прямыми ударами с добавлением правого прямого в голову или туловище.
31. Атака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
32. Атака двумя прямыми ударами: левой-правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище, голову.
33. Атака двумя прямыми ударами: правой - левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище, голову.
34. Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову.левой - левой в голову - правой в туловище.
35. Атака трехударными сериями руками: левой - правой - левой в голову, правой - левой - правой в голову.
36. Контратака трехударной серией руками: правой-левой-правой в голову, правой в голову - левой в туловище - правой в голову.
37. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, левой ногой в туловище.

### **Боковые удары руками и ногами.**

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
2. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
4. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья с контратакой боковым правой в голову.
5. Боковой удар левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
6. Боковой удар правой рукой в туловище и защита от него подставкой левого локтя.
7. Боковой удар левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левой в голову.
8. Боковой удар правой рукой в туловище и защита от него подставкой левого локтя с контратакой боковым правой в голову.
9. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него "нырком" вправо с одновременной контратакой боковым левой в туловище.
10. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него "нырком" влево с одновременной контратакой боковым правой в туловище.
11. Боковой удар левой рукой в голову, защита от него "нырком" вправо и ответным ударом боковым правой.
12. Боковой удар правой рукой в голову, защита от него "нырком" влево и ответным ударом боковым левой.
13. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони.
14. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони.
15. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
16. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
17. Боковой удар левой ногой в бедро, защита от него подставка - блок голенью правой ноги на нижнем уровне.
18. Боковой удар правой ногой в бедро, защита от него подставка - блок голенью левой ноги на нижнем уровне.
19. Контратаки двумя боковыми ударами правой - левой ногой и правой - левой рукой.
20. Атака двумя боковыми ударами левой - правой рукой в голову, в связке с боковым ударом левой ногой в бедро, туловище и голову.
21. Атака двумя боковыми ударами правой - левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в бедро, туловище и голову.

### **Удары руками снизу.**

1. Удар снизу левой рукой в туловище, защита от него подставка правого локтя.
2. Удар снизу правой рукой в туловище, защита от него подставка левого локтя.
3. Удар снизу левой рукой в туловище, защита от него подставка правого локтя и контратака снизу левой в туловище.
4. Удар снизу правой рукой в туловище, защита от него подставка левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
5. Удар снизу левой рукой в голову, защита от него подставка левой ладони.
6. Удар снизу правой рукой в голову, защита от него подставка правой ладони.
7. Удар снизу левой рукой в голову, защита от него подставка левой ладони и контратака снизу правой в голову.
8. Удар снизу правой рукой в голову, защита от него подставка правой ладони и контратака снизу левой в голову.
9. Атака двумя ударами правой - левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой - правой снизу в туловище.
10. Атака двумя ударами правой - левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой - правой снизу в голову.

### **Удары ногами и подсечки.**

1. Полукруговой удар левой ногой в голову, защита от него подставка предплечий.
2. Полукруговой удар правой ногой в голову, защита от него подставка предплечий.
3. Круговой удар правой ногой с разворотом на 180 гр, защита от него подставка предплечий или шаг назад.
4. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом на 180 гр, защита от него подставка предплечий или шаг назад.
5. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом на 180 гр, защита от него подставка предплечий или шаг назад.
6. Подсечка подъемом стопы левой ноги - защита подъем ноги или шаг назад.
7. Подсечка подъемом стопы правой ноги - защита подъем ноги или шаг назад.
8. Подсечка внутренней стороной стопы левой ноги - защита подъем ноги или шаг назад.
9. Подсечка внутренней стороной стопы правой ноги - защита подъем ноги или шаг назад.

### **Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.**

1. Прямой удар левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
2. Прямой удар левой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище.
3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
6. Прямой удар левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
9. Прямой удар левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
10. Прямой удар левой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
11. Прямой удар левой рукой в голову в связке с подсечкой внутренней стороной стопы левой ноги.
12. Прямой удар правой рукой в голову в связке с подсечкой внутренней стороной стопы правой ноги.

13. Бокой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
14. Бокой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
15. Прямой удар левой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
16. Прямой удар правой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
17. Бокой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом на 180 гр. в туловище.
18. Бокой удар правой рукой в голову, в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом на 180 гр. в туловище.
19. Прямой удар правой рукой в голову - защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
20. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
21. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым - круговым ударом левой ногой с разворотом на 180 гр.
22. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым - круговым ударом правой ногой с разворотом на 180 гр.
23. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, снизу правой в туловище.

#### **Серии разнотипных ударов руками и ногами.**

1. Атака прямым левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову.
2. Атака прямым правой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище и боковым левой в голову.
3. Атака прямым левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака ударами руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.
4. Атака прямым правой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
5. Атака прямым левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище и боковыми левой, правой в голову.
6. Атака прямым правой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище и боковыми правой, левой в голову.
7. Атака прямым левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище и боковыми левой в голову.
8. Атака прямым правой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище и боковым правой в голову.
9. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная - подставкой правой ладони и предплечья левой руки с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
10. Атака прямым правой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковой левой в голову, снизу правой, левой в голову, боковой правой в голову.
11. Атака прямым левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
12. Атака боковым левой рукой в голову, защита "нырком" и контратака ударами руками: боковой правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковой левой в голову.
13. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.
14. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.
15. Атака прямыми ударами левой, правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

16. Атака прямыми ударами правой, левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
17. Атака прямыми ударами левой, правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
18. Атака прямыми ударами правой, левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

### **Серии повторных ударов.**

1. Атака повторным левой рукой прямой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.
2. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.
3. Атака повторным правой рукой прямой в голову, защита подставкой левого предплечья и ответ прямым правой рукой в голову.
4. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.
5. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.
6. Атака повторным снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковой правой рукой в голову.
7. Атака повторным снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковой левой рукой в голову.
8. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.
9. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
10. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.
11. Атака повторными снизу левой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.
12. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.
13. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.

### **Ближний бой.**

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками, целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

*Элементы техники ближнего боя:*

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).
2. Защиты от ударов правой и левой рукой в туловище;
  - подставка левого (правого) локтя;
  - остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
  - остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки;
  - остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:
  - отклонение туловища назад;
  - подставка правой ладони;
  - подставка левой ладони;
  - остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.
5. Боковые удары правой (левой) рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
6. Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову;
  - "нырок";

- комбинированная защита;
  - приседание;
  - остановка;
  - отклонение назад.
7. Короткие удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:
- комбинированная защита;
  - приседание;
  - отклонение назад.
9. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):
- снизу левой, правой в туловище;
  - снизу правой, левой в туловище;
  - боковые левой, правой в голову;
  - боковые правой, левой в голову;
  - снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
  - короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
  - снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
  - боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
  - снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
  - короткий прямой правой в голову, снизу левой в голову;
  - снизу правой в голову, боковой левой в голову;
  - снизу правой в голову, снизу левой в туловище;
  - снизу левой в голову, снизу правой в туловище.
10. Защита руками изнутри.
11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище.
12. Активные защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову.
13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.
14. Вхождение в ближний бой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову, туловище, бедро.
15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

## ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ

Специализированный игровой комплекс

Главная идея, на которой построен комплекс, защита места на своем туловище от прикосновения (касания) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты, принятием соответствующей позы с помощью перемещений и передвижений. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы спортсмен действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток.

Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий.

Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно (нельзя) и т.д.

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например, платок, размещенный на поясе или на частях тела соперника при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в таблице.

**Варианты игр в касания (Грузных Г.М., 1993)**

Места касания	Способ касания руками			
	любой	правой	левой	обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48



*ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ПСИХОМЫШЕЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ*

Закройте глаза. Примите удобное для вас положение и думайте о моих словах.

1. Я принимаю удобное положение.

Пауза 1" - 3"

2. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.

Пауза 1" - 3"

3. Мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные.

Пауза 1" - 3"

4. Мои ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные.

Пауза 1" - 3"

5. Мое туловище полностью расслабленное, теплое, неподвижное.

Пауза 1" - 3"

6. Моя шея полностью расслабленная, теплая, неподвижная.

Пауза 1" - 3"

7. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, неподвижное.

Пауза 1" - 3"

8. По моей команде сделаем неглубокий вдох, и это время постепенно напрягаем мышцы рук (вначале левую, потом правую), кисть руки сжимаем в кулак и напрягаем мышцы от кулака до плеча и держим напряжение 1"-3" и медленно спокойно выдыхаем в течение 5"-7".

Приготовились. Делаем вдох - напрягаем мышцы левой руки - задерживаем дыхание - медленно выдыхаем. "Моя рука начинает расслабляться. Я мысленно удерживаю это чувство".

Пауза 1" - 3"

9. Приготовились. Делаем вдох - напрягаем мышцы правой руки - задерживаем дыхание - медленно выдыхаем. "Моя рука начинает расслабляться. Я мысленно удерживаю это чувство".

Пауза 1" - 3"

10. По моей команде сделаем вдох - напрягаем мышцы обеих рук - задерживаем дыхание и медленно, спокойно выдыхаем.

Приготовились. Делаем вдох - напрягаем мышцы обеих рук - держим напряжение в руках - медленно выдыхаем. Мои руки начинают расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство. Я чувствую мышцы своих рук хорошо расслабленными, мягкими, как кисель. В расслабленных мышцах расширились артериальные сосуды, и теплая кровь устремляется вниз от плеч к пальцам, согревая руки.

Пауза 1" - 3"

11. По моей команде сделаем неглубокий вдох и поочередно напрягаем мышцы ног (вначале левую, затем правую). Стопу ноги тянем на себя, затем напрягаем мышцы голени, бедер и ягодиц - держим напряжение - спокойно, медленно выдыхаем.

Приготовились. Носок левой ноги на себя - делаем неглубокий вдох - напрягаем мышцы левой ноги - держим напряжение в мышцах - медленно, спокойно выдыхаем. Левая нога начинает расслабляться. Удерживаю мысленно это чувство.

Пауза 1" - 3"

12. Приготовились. Носок правой стопы на себя - делаем неглубокий вдох - напрягаем мышцы правой ноги - держим напряжение в мышцах - медленно, спокойно выдыхаем. Правая нога начинает расслабляться. Удерживаю мысленно это чувство.

Пауза 1" - 3"

13. Приготовились. Носки стоп ног на себя. Делаем неглубокий вдох, напрягаем мышцы ног - держим напряжение в мышцах ног, медленно спокойно выдыхаем. Ноги начинают расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство. В расслабленных мышцах ног расширились артериальные сосуды, и теплая кровь устремилась от ягодиц к пальцам ног, согревая их. Ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные.

Пауза 1" - 3"

14. Приготовились. По моей команде сделаем неглубокий вдох и одновременно напрягаем мышцы живота и спины. Держим напряжение 1"-3" медленно и спокойно выдыхаем. Живот и спина расслабляется. Мысленно удерживаем это чувство. Мышцы спины и живота расслабленные, теплые, неподвижные.

Пауза 1" - 3"

15. По моей команде напрягаем мышцы шеи, втягиваем голову в плечи и отклоняем ее назад. Приготовились. Делаем неглубокий вдох. Напрягаем шею. Держим напряжение. Медленно, спокойно выдыхаем. Мышцы шеи теплые, расслабленные. Теплая артериальная кровь устремляется в руки, в спину, в живот, в ноги. Мысленно удерживаю это чувство.

Пауза 1" - 3"

16. По моей команде сокращаем мышцы лица, при этом напрягаем мышцы лба, мышцы вокруг глаз, слегка сжимаются зубы, губы.

Приготовились. Делаем неглубокий вдох. Напрягаем мышцы лица. Держим напряжение. Медленно, спокойно выдыхаем. Ощущение на лице теплое, спокойное. Удерживаю это ощущение покоя и тепла. Теплая артериальная кровь устремляется с лица в шею, в руки, в спину, в живот, в ноги.

Пауза 1" - 3"

17. Во всем теле ощущение покоя, невесомости. Организм отдохнул, появилось чувство бодрости, покоя. Прилив энергии, здоровья. Мы запоминаем это ощущение.

#### *Методические рекомендации*

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

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

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