

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» «ФАВОРИТ»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СПШ «Фаворит»

Э.Ю. Виноградов
Э.Ю. Виноградов

Мапреля 2023г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «кикбоксинг»
(дисциплина – лайт-контакт, поинтфайтинг, К-1, фулл-контакт, лоу-кик)**

Ульяновск 2023

**Программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»
(дисциплина – лайт-контакт, поинтфайтинг, К-1, фулл-контакт, лоу-кик)
2023г. - 143 с.**

Составитель: Добринец А.И. - методист МБУ ДО «СШ «Фаворит».

Программа раскрывает комплекс основных параметров многолетней подготовки спортсменов по виду спорта «кикбоксинг», включая содержание учебно-тренировочного процесса, планирование программного материала по этапам и видам подготовки, систему контрольных нормативов и требований для перевода спортсменов на следующий уровень (годы, этапы) подготовки.

Программа реализуется в МБУ ДО «СШ «Фаворит» г. Ульяновска.

Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Общие положения	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1.	Комплекс основных характеристик	8
2.2.	Специфика организации учебно-тренировочного процесса	9
2.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	10
2.4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	14
2.7.	Календарный план воспитательной работы	16
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.9.	Планирование инструкторской и судейской практики	19
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3.	Система контроля	25
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	25
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	27
3.3.	Виды контроля ОФП и СФП, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	27
3.4.	Конкретизация критериев для зачисления и перевода обучающихся на следующий год, этап обучения	29
3.5.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	30
4.	Рабочая программа вида спорта «кикбоксинг».	38
5	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу, году спортивной подготовки	39
5.1.	Теоретическая подготовка	39
5.2.	Общая физическая подготовка	44
5.3.	Специальная физическая подготовка	55
5.4.	Техническая подготовка	62
5.5.	Тактическая подготовка	110
5.6.	Инструкторская и судейская практика	112
5.7.	Применение восстановительных средств	113
5.8.	Медико-биологические обследования	117
5.9.	Психологическая подготовка	120
5.10.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	122
6.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	123
7.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	125
7.1.	Материально-технические условия реализации Программы	125
7.2.	Кадровые условия реализации Программы	128
7.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	129
	Приложение № 1 (Рабочая программа)	133
	Приложение № 2 (Антидопинговые мероприятия)	139

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам: лайт-контакт, поинтфайтинг, К-1, фулл-контакт, лоу-кик с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 31.10.2022г. № 885, зарегистрированным Минюстом России 01.12.2022г., регистрационный № 71307 (далее – ФССП).

Обучение по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг» определяются организацией (далее – Спортивная школа), реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» самостоятельно в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой по спортивной подготовке по виду спорта «кикбоксинг», утвержденной приказом Минспорта Российской Федерации от 05.12.2022г. № 1129.

Вид спорта «кикбоксинг» (код вида 095 000 1 4 1 1 Я), согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

Таблица № 1

№ п/п	Название спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1.	Лайт - контакт (кг) 28, 32, 37, 42, 46, 47, 47+, 50, 52, 55, 57, 60, 63, 65, 65+, 69, 69+, 70, 70+, 74, 79, 84, 89, 94, 94+.	Для каждого веса свой код
2.	Поинтфайтинг (кг) 28, 32, 37, 42, 46, 47, 47+, 50, 52, 55, 57, 60, 63, 65, 65+, 69, 69+, 70, 70+, 74, 79, 84, 89, 94, 94+.	Для каждого веса свой код
3.	К - 1 (кг) 40, 42, 44, 45, 48, 51, 52, 54, 56, 57, 60, 60+, 63.5, 65, 67, 70, 70+, 71, 75, 81, 81+, 86, 91, 91+.	Для каждого веса свой код
4.	Фулл - контакт (кг) 33, 36, 39, 40, 42, 44, 45, 48, 51, 52, 54, 56, 57, 60, 60+, 63, 63.5, 65, 66, 67, 70, 70+, 71, 75, 81, 81+, 86, 91, 91+.	Для каждого веса свой код
5.	Лоу - кик (кг) 40, 42, 44, 45, 48, 51, 52, 54, 56, 57, 60, 60+, 63.5, 65, 67, 70, 70+, 71, 75, 81, 81+, 86, 91, 91+.	Для каждого веса свой код

Характеристика вида спорта «кикбоксинг».

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.

Достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер. Кикбоксинг дает уверенность в себе, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект.

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. «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.
2. «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.
3. «Фулл-контакт с лоу-киком». Здесь, помимо целей, разрешенных в фулл-контакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника.
4. «К-1». По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.
5. «Поинтфайтинг». Два спортсмена соревнуются в зарабатывании большего количества баллов, используя контролируемую, разрешенную технику со скоростью и концентрацией. Основными характеристиками "поинтфайтинг"

являются контакт, техника и скорость. Соревнования в "поинтфайтинг" проходят в рамках контролируемого контакта - после каждого точного попадания одного из соперников поединок останавливается. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков спортсмен.

6. Сольные композиции: «Жёсткий стиль», «мягкий стиль», «жёсткий стиль с предметом», «мягкий стиль с предметом». Сольные композиции представляет собой демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником). Спортсмен создает свой образ, в том числе с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии.

Судьи выставляют оценку спортсмену на основании продемонстрированного им на площадке уровня технического и исполнительского мастерства, принимая во внимание строго определенные правилами параметры (критерии) для каждого вида программы и снижая оценку за различного рода ошибки.

В спортивных дисциплинах: "фулл-контакт", "фулл-контакт с лоу-киком", "K1", "лайт-контакт" и "поинтфайтинг" победитель определяется по сумме баллов в соответствии с количеством нанесенных ударов.

Соревнования по спортивным дисциплинам "фулл-контакт", "фулл-контакт с лоу-киком" и "K1" проводятся по олимпийской системе с выбыванием после первого поражения. Спортсмены, проигравшие в полуфинале, занимают третье место.

В официальных соревнованиях (чемпионаты и первенства России, Кубки России, всероссийские, межрегиональные, региональные, муниципальные) спортсмен должен выступать только в своей возрастной группе, установленной Правилами соревнований.

Возраст спортсменов и весовые категории в дисциплинах "фулл-контакт", "фулл-контакт с лоу-киком" и "K1":

- девушки 13-14 лет (36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 60+), девушки 15-16 лет (40, 44, 48, 52, 56, 60, 60+), юниорки 17-18 лет (48, 52, 56, 60, 65, 70, 70+), женщины 18-40 лет (48, 52, 56, 60, 65, 70, 70+).

- юноши 13-14 лет (33, 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63, 66, 70, 70+), юноши 15-16 лет (42, 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63, 65, 67, 71, 75, 81, 81+), юниоры 17-18 лет (51, 54, 57, 60, 63, 65, 67, 71, 75, 81, 86, 91, 91+), мужчины – 18-40 лет (51, 54, 57, 60, 63, 65, 67, 71, 75, 81, 86, 91, 91+).

Возраст спортсменов и весовые категории спортивных дисциплин "лайт-контакт" и "поинтфайтинг":

- девушки 11-12 лет (28, 32, 37, 42, 47, 47+), девушки 13-15 лет (42, 46, 50, 55, 60, 65, 65+), девушки 16-18 лет (50, 55, 60, 65, 70, 70+), женщины 18-41 год (50, 55, 60, 65, 70, 70+).

- юноши 11-12 лет (28, 32, 37, 42, 47, 47+), юноши 13-15 лет (42, 47, 52, 57, 63,

69, 69+), юниоры 16-18 лет (57, 63, 69, 74, 79, 84, 89, 94, 94+), мужчины 18-41 лет (57, 63, 69, 74, 79, 84, 89, 94, 94+).

Возраст спортсменов в сольных композициях (с предметом, без предмета):
- юноши и девушки (9 лет), юноши и девушки (10-12 лет), юноши и девушки (13-15 лет), юниоры и юниорки (16-18 лет), мужчины и женщины (18-45 лет).

Возраст спортсменов и весовые категории спортивных дисциплин определяется по году их рождения. Спортсмену разрешается выступать только в категории, определенной для него на взвешивании. Весовая категория определяется тренером и врачом, о чем делается запись во врачебно-контрольной карте, заявке и зачетной классификационной книжке спортсмена - "паспорте кикбоксера".

Продолжительность поединка для спортивных дисциплин "фулл-контакт", "фулл-контакт с лоу-киком" и "К1" для юношей и девушек возраста 13-14 и 15-16 лет составляет 3 раунда по 1,5 минуты, для остальных возрастных групп – 3 раунда по 2 минуты. Перерыв между раундами – 1 минута.

Продолжительность поединка в "поинтфайтинг" и "лайт-контакт":

- для возрастной группы юноши и девушки (11 - 12 лет) - 2 раунда по 1,5 минуты с перерывом между раундами в 1 минуту;
- для возрастной группы юноши и девушки (13 - 15 лет) - 2 раунда по 2 минуты с перерывом между раундами в 1 минуту;
- для возрастной группы юниоры и юниорки (16 - 18 лет) - 3 раунда по 2 минуты с перерывом между раундами в 1 минуту;
- для возрастной группы мужчины и женщины - 3 раунда по 2 минуты.

В "поинтфайтинг" в возрастной группе мужчины и женщины, в случае равного счета, предусмотрен дополнительный раунд, продолжительностью 1 минута, и он начинается незамедлительно, без перерыва. В случае ничьей, по окончании дополнительного раунда победителем объявляется спортсмен первым получивший баллы.

Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, формирование чувства патриотизма и гражданственности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным

нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Комплекс основных характеристик.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» представляет комплекс, основных характеристик учебно-тренировочного процесса в который входят:

- наименование этапов спортивной подготовки;
- сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц в группах на этапах, проходящих спортивную подготовку;
- объем дополнительной образовательной программы с учётом этапов спортивной подготовки;
- виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
- календарный план воспитательной работы;
- план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- планы инструкторской и судейской практики;
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
- систему контроля, содержащую требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, оценку результатов освоения

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки;

- рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), которая состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана;

- условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

2.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса.

Многолетний учебно-тренировочный процесс по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки состоит из следующих этапов:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Процесс подготовки спортсменов включает следующие организационные формы:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах);
- инструкторская и судейская практики.

Приём поступающих и переводы обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки осуществляется на основании: возраста; медицинского допуска; результатов индивидуального отбора и результатов контрольно-переводных нормативов в которые входит тестирование физических данных и выполнение требований по видам спортивной подготовки.

Индивидуальный отбор и приём контрольно-переводных нормативов в Спортивной школе проводится по графику, в котором указывается дата проведения, место проведения, и перечень испытаний. Как правило отбор проводится с середины августа по сентябрь месяц.

По результатам отбора формируются учебно-тренировочные группы.

Сроки обучения по программе при выполнении всех требований неограничен. По желанию или направлению (ходатайству) обучающийся в праве перейти (перевестись) в другую организацию в области физической культуры и спорта.

Общий годовой объём работы спортивной подготовки состоит из 52 недель из них 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам в период активного

отдыха.

На протяжении учебного года кроме учебно-тренировочных занятий обучающиеся принимают участие в спортивных мероприятиях, проходят промежуточное тестирование, медицинское обследование, медико-восстановительные мероприятия, участвуют в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) и в летних спортивных лагерях.

По окончании каждого учебно-тренировочного года Спортивная школа проводит промежуточную аттестацию, которая включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальное	максимальное
Этап начальной подготовки	1-3	10	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4	8

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2	4
-------------------------------------	-------------------	----	---	---

(приложение № 1 к ФССП «кикбоксинг», приказ Минспорт России от 31.10.2022г № 885)

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

(приложение № 2 к ФССП «кикбоксинг», приказ Минспорт России от 31.10.2022г № 885)

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

2.5.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс состоит из следующих видов подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;

Основными формами учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

В целях обучения и отработки практических навыков занятия могут проводиться по подгруппам, с одним или несколькими занимающимися.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс организуется с применением индивидуальных планов.

В процессе реализации программы в зависимости от целей и задач и этапа обучения используются такие формы обучения как:

- самостоятельные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская практика;
- судейская практика.

В программе предусмотрено выполнение следующих мероприятий:

- учебно-тренировочные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия (тестирование и контроль);
- выполнение нормативов ГТО.

2.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	14	14

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

(приложение № 3 к ФССП «кикбоксинг», приказ Минспорт России от 31.10.2022г № 885)

2.5.3. Объем соревновательной деятельности.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

Требования к участию, в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «кикбоксинг»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

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

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

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

- главные соревнования, в которых спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Объём соревновательной деятельности

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин: кик-форма, свободная форма, лайт-контакт, поинфайтинг						
Контрольные	1	2	5	5	2	2
Отборочные	1	1	2	3	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин: K1, фулл-контакт, лоу-кик						
Контрольные	1	1	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

(приложение № 4 к ФССП «кикбоксинг», приказ Минспорт России от 31.10.2022г № 885)

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс в организации реализуется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения

непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательной программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), проводимые спортивными организациями.

В конце годового тренировочного цикла обучающиеся проходят аттестацию. Аттестация включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Таблица для составления годового учебно-тренировочного плана*

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5 –	6	10 –	14 –	20-24	24-32

		6	– 8	14	18		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Соотношение объемов по видам спортивной подготовки и иных мероприятий в %*							
1.	Общая физическая подготовка %	35-37	27-29	25-30	15-19	12-16	9-12
2.	Специальная физическая подготовка %	14-16	16-18	16-21	22-24	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	0-1	0-4	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка %	40-44	46-48	37-41	33-42	31-41	30-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	4-12	4-15	10-25	16-25	22-31	25-37
6.	Инструкторская и судейская практика %	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Общее кол-во часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

* (приложение № 5 к ФССП «кикбоксинг», приказ Минспорт России от 31.10.2022г № 885)

2.7. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица №7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведен
-------	--------------------	-------------	----------------

			ия
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- 	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Спортивной школы).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, а также обязательное ежегодное прохождение онлайн-курса на сайте РУСАДА.

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Ознакомление с антидопинговыми правилами. «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Теоретическое занятие.
	Весёлые старты. «Честная игра»	1-2 раза в год	Проведение в игровой форме в группе и меж группами.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).

	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». Особенности процедуры проведения допинг-контроля.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (с 14 лет)	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Викторина. «Играй честно»	1-2 раза в год	Проведение в игровой форме в группе и меж группами.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	«Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

2.9. Планирование инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающегося к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта.

Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На тренировочном этапе обучающемуся необходимо самостоятельно вести дневник, где он учитывает результаты учебно-тренировочных занятий, выполнение различных заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и проводить занятие в группе начальной

подготовки, принимать участие в судействе соревнований в качестве ассистента, судьи, секретаря.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания – судьи по спорту.

План инструкторско-судейской практики

Таблица № 9

Содержание работы	Этапы				Группы ССМ, ВСМ
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
	До 1 года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет	
1. Правила вида спорта	+	+	+		
2. Теоретические основы судейства		+	+		
3. Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки				+	+
4. Участие в подготовке юных спортсменов к спортивно-массовым выступлениям.				+	+
5. Шефство над спортсменами-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам.				+	+
6. Участие в подготовке и проведению соревнований.				+	+
7. Участие в судействе соревнований в качестве стажёра или судьи.				+	+
8. Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными спортсменами.					+
9. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера.					+

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

На начальный этап обучающиеся допускаются только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью обучающимся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия (таблица № 10).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 10

Предназначени е	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера,	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

		сбалансированное питание	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°C
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин

тренировочного занятия		Душ – теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
	Профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

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

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают

предельного рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

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

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

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

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

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

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

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

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить

травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

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

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

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: «кик - форма», «свободная форма», «лайт-контакт», «поинтфайтинг»;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кикбоксинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года (для обучающихся старше 18 лет);

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

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

В практике спорта принято выделять несколько видов контроля: входящий, межэтапный, годовой, текущий, оперативный и самоконтроль. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки

различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

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

Входящий контроль позволяет оценить состояние спортсменов на начало учебно-тренировочного года спортивной подготовки, по результатам которого формируются составы групп и по необходимости вносятся изменения в планировании учебно-тренировочных занятий.

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

Годовой контроль позволяет оценить состояние спортсмена по завершению каждого года подготовки и проводится по окончании соответствующего года. По результатам тестов спортсмен переводится на следующий год или остаётся на том же году спортивной подготовки.

Межэтапный контроль, позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта, в течение ряда лет, и проводится по окончании соответствующего этапа. По результатам тестов спортсмен переводится на следующий этап спортивной подготовки.

Самоконтроль – это регулярное использование им ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями. Спортсмен самостоятельно контролирует учебно-тренировочный процесс. Кроме того, самоконтроль имеет большое воспитательное и педагогическое значение, приучая спортсмена к активному наблюдению и оценке своего состояния, к анализу используемой методики тренировки.

Самоконтроль служит важным дополнением к врачебному контролю, но, ни в коем случае не может его заменить. Данные самоконтроля могут оказать большую помощь тренеру-преподавателю в регулировании учебно-тренировочной нагрузки, а врачу – правильной оценке выявленной изменении, в состоянии здоровья спортсмена и его физическом развитии.

Существенным, является ведение дневника самоконтроля, представляющего собой часть дневника тренировок, который обязан вести каждый спортсмен. Врач и тренер-преподаватель, просматривая этот дневник, смогут увидеть зависимость изменений в состоянии здоровья спортсмена от содержания и характера тренировки.

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

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и

гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям.

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

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

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

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

3.4. Конкретизация критериев для зачисления и перевода обучающихся на следующий год, этап обучения.

Таблица № 11

Этап начальной подготовки	
Зачисление на этап	1. Достижения возраста. Таблица 2. 2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 3. Выполнение нормативов общей физической специальной физической подготовки. Таблица № 12.
Перевод по годам подготовки	1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки). Таблица № 12. 3. Получить зачёт по теоретической, технической подготовке. Таблица 16.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Зачисление на этап	1. Достижения возраста. Таблица № 2. 2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 3. Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Таблица № 13. 4. Выполнение спортивных разрядов. Таблица № 13.
Перевод по годам подготовки	1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки и спортивных результатов). Таблица 13. 3. Получить зачёт по теоретической, технической подготовке. Таблица № 16. 4. Выполнение спортивных разрядов. Таблица 13.
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Зачисление на этап	1. Достижения возраста. Таблица 2. 2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 3. Выполнение нормативов общей физической специальной физической подготовки. Таблица № 14. 4. Выполнение спортивных разрядов. Таблица № 14.
Перевод по годам	1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта.

подготовки	<p>2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки и спортивных результатов). Таблица № 14.</p> <p>Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года.</p> <p>3. Получить зачёт по теоретической, технико-тактической подготовке. Таблица № 16.</p> <p>4. Подтверждение спортивных разрядов. Таблица № 14.</p> <p>5. Выполнение плана спортивных мероприятий (участие в официальных спортивных соревнованиях, стабильность спортивных результатов спортивных сборных команд субъектов РФ).</p>
Этап высшего спортивного мастерства	
Зачисление на этап	<p>1. Достижения возраста. Таблица 2.</p> <p>2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта.</p> <p>3. Выполнение нормативов общей физической специальной физической подготовки. Таблица № 15.</p> <p>4. Иметь спортивное звание не ниже «Мастер спорта России».</p>
Перевод по годам подготовки	<p>1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта.</p> <p>2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки и спортивных результатов). Таблица № 15</p> <p>3. Получить зачёт по теоретической, технико-тактической подготовке. Таблица № 16.</p> <p>Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года (для обучающихся старше 18 лет).</p> <p>4. Выполнение плана спортивных мероприятий (участие в официальных спортивных соревнованиях, стабильность спортивных результатов спортивных сборных команд субъектов РФ).</p>

3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.80	6.10	7.60
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			5	-	10	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	10	-	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			12	8	22	13
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+4

	(от уровня скамьи)					
--	--------------------	--	--	--	--	--

* (приложение № 6 к ФССП «кикбоксинг», приказ Минспорт России от 31.10.2022г № 885)

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	22
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	42
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	не менее	
			52	38
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее	
			120	90
Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

* (приложение № 7 к ФССП «кикбоксинг», приказ Минспорт России от 31.10.2022г № 885)

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

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	16,8
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	14.00
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	8
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			55	30
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	185
1.6.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			5	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			7,0	5,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			62	48
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			142	116
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

* (приложение № 8 к ФССП «кикбоксинг», приказ Минспорт России от 31.10.2022г № 885)

3.5.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг»*

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	14,0
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			11.00	12.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			25	12
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на кулаках	количество раз	не менее	
			70	50
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	200
1.6.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20	12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			0	
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			10,0	8,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			68	52
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			184	121
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивной звание «мастер спорта России»			

* (приложение № 9 к ФССП «кикбоксинг», приказ Минспорт России от 31.10.2022г № 885)

3.5.5. Контрольно-переводные нормативы теоретической, технической и тактической подготовки.

Таблица 16

Теоретическая подготовка					
Этап начальной подготовки					
№ п/п	Название темы	1 год	2 год		
1.	История возникновения вида спорта и его развитие: - зарождение и развитие вида спорта; - автобиографии выдающихся спортсменов; - чемпионы и призеры Олимпийских игр.	+			
2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека: - понятие о физической культуре и спорте; - формы физической культуры; - физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.	+			
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: - гигиена и санитария, уход за телом, полостью рта и зубами; - гигиенические требования к одежде и обуви; - соблюдение гигиены на спортивных объектах.	+			
4.	Закаливание организма: - основные правила закаливания; - закаливание воздухом, водой, солнцем; - закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	+			
5.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом: - самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом; - дневник самоконтроля, его формы и содержание; - понятие о травматизме.				+
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: - технические элементы вида спорта и техника их выполнения.				+
7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: - классификация спортивных соревнований; - команды (жесты) спортивных судей; - положение о спортивном соревновании; - организационная работа по подготовке спортивных соревнований; - состав и обязанности спортивных судейских бригад; - обязанности и права участников спортивных соревнований; - система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.				+
8.	Режим дня и питание обучающихся: - расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; - роль питания в жизнедеятельности; - рациональное, сбалансированное питание.	+			
9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: - правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	+			
Учебно-тренировочный этап					
№ п/п	Название темы	1 год	2 год	3 год	Свыше 3 лет
1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств: - физическая культура и спорт как социальные феномены;		+		+

	<ul style="list-style-type: none"> - спорт – явление культурной жизни; - роль физической культуры в формировании личностных качеств человека; - воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. 				
2.	<p>История возникновения олимпийского движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зарождение олимпийского движения; - возрождение олимпийской идеи; - международный Олимпийский комитет (МОК). 			+	
3.	<p>Режим дня и питание обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; - роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям; - рациональное, сбалансированное питание. 	+			
4.	<p>Физиологические основы физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивная физиология; - классификация различных видов мышечной деятельности; - физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности; - физиологические механизмы развития двигательных навыков. 		+		
5.	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> - структура и содержание Дневника обучающегося; - классификация и типы спортивных соревнований. 	+			
6.	<p>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивная техника и тактика; - двигательные представления; - методика обучения, метод использования слова; - значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. 				+
7.	<p>Психологическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеристика психологической подготовки; - общая психологическая подготовка; - базовые волевые качества личности; - системные волевые качества личности. 				+
8.	<p>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение; - подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. 			+	
9.	<p>Правила вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - деление участников по возрасту и полу; - права и обязанности участников спортивных соревнований; - правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. 				+
10.	<p>Антидопинг:</p> <ul style="list-style-type: none"> - получить зачёт или сертификат онлайн обучения. 	+	+	+	+
Этап совершенствования спортивного мастерства					
№ п/п	Название темы			1 год	2 год
1.	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта:				+

	<ul style="list-style-type: none"> - олимпизм как метафизика спорта; - социокультурные процессы в современной России; - влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. 		
2.	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность: <ul style="list-style-type: none"> - понятие травматизма; - синдром «перетренированности»; - принципы спортивной подготовки. 	+	
3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося: <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальный план спортивной подготовки; - ведение Дневника обучающегося; - классификация и типы спортивных соревнований; - понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. 	+	
4.	Психологическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> - характеристика психологической подготовки; - общая психологическая подготовка; - базовые волевые качества личности; - системные волевые качества личности; - классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. 		+
5.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс: <ul style="list-style-type: none"> - современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки; - спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности; - система спортивных соревнований; - система спортивной тренировки; - основные направления спортивной тренировки. 		+
6.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта: <ul style="list-style-type: none"> - основные функции и особенности спортивных соревнований; - общая структура спортивных соревнований; - судейство спортивных соревнований, спортивные результаты; - классификация спортивных достижений. 		+
7.	Восстановительные средства и мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> - педагогические средства восстановления (рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха); - психологические средства восстановления (аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика); - медико-биологические средства восстановления (питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины); - особенности применения восстановительных средств. 	+	
8.	Антидопинг: - получить сертификат онлайн обучения.	+	+
Этап высшего спортивного мастерства			
№ п/п	Название темы	1 год	
1.	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности: <ul style="list-style-type: none"> - задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта; - патриотическое и нравственное воспитание; 	+	

	- правовое воспитание, эстетическое воспитание.	
2.	Социальные функции спорта: - специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая); - общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции); - функция социальной интеграции и социализации личности.	+
3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося: - индивидуальный план спортивной подготовки; - классификация и типы спортивных соревнований; - понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	+
4.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс: - современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки; - спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности; - система спортивных соревнований; - система спортивной тренировки, основные направления спортивной тренировки.	+
5.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта: - основные функции и особенности спортивных соревнований; - общая структура спортивных соревнований; - судейство спортивных соревнований, спортивные результаты, классификация спортивных достижений; - сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.	+
6.	Восстановительные средства и мероприятия: - педагогические средства восстановления (рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха); - психологические средства восстановления (аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика); - медико-биологические средства восстановления (питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины); - особенности применения различных восстановительных средств; - организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.	+
7.	Антидопинг: - получить сертификат онлайн обучения.	+
Техническая подготовка		
<p>Для дисциплин: лоу-кик, фулл-контакт, К-1, поинтфайтинг, лайт-контакт.</p> <p>Выполнение технических элементов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - базовая стойка; - передвижения; - защиты; - связки и комбинации; - атаки; - ответные контратаки; - встречные контратаки - техника ног; - техника рук; - подсечки. 		

На этапе начальной подготовки	Освоение технических элементов до уровня двигательного навыка. Выполнения технических элементов без ошибок 60%
Учебно-тренировочный этап	Совершенствование и эксплуатация технических элементов в практике (бою). Выполнения технических элементов без ошибок 70%
Этап совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Совершенствование и эксплуатация упражнений в практике. Выполнения технических элементов без ошибок 80%
Тактическая подготовка	
Тактика ведения боя	

4. Рабочая программа вида спорта «кикбоксинг»

Примерная рабочая программа представлена в приложении №1

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый год этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Спортивной школы.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет цели и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочая программа утверждается директором Спортивной школы.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист (на бланке Организации):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Спортивной школы;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

2. Пояснительная записка: Цели и задачи на учебно-тренировочный год, предполагаемые результаты по окончании годового цикла.
3. Годовое планирование учебно-тренировочного процесса:
 - 3.1. Календарный учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.2. План спортивных мероприятий;
 - 3.3. Индивидуальный план спортивной подготовки для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
 - 3.4. Расписание занятий.

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

5.1. Теоретическая подготовка

Учебно-тематический план*

Таблица №17

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки			
Инструктаж по технике безопасности.	≈13/20	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно-важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Антидопинговые правила	≈ 13/20	июль	Как появился допинг. Этическая сторона проблемы: допинг как обман. Как допинг влияет на здоровье. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей. Как повысить результаты без допинга. Что еще помогает успехам в спорте. Честный спорт как результат договоренности.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Инструктаж по технике безопасности.	≈ 13/20	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятий, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
Роль и место физической культуры в	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической

формировании личностных качеств			культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	Июнь-июль	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Антидопинг	≈ 14/20	Август	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». Особенности процедуры проведения допинг-контроля.
Этап совершенствования спортивного мастерства			

Инструктаж по технике безопасности.	≈ 13/20	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Антидопинг	≈ 14/20	Август	Обучение по программе онлайн. Получение сертификата.
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное

			<p>чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
Этап высшего спортивного мастерства			
Инструктаж по технике безопасности.	≈ 13/20	Сентябрь, февраль	<p>Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятий, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.</p>
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	<p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p>
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Антидопинг	14/20	Август	Обучение по программе онлайн. Получение сертификата.
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5.2. Общая физическая подготовка.

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

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

- развитие силы;
- развитие быстроты движений;
- развитие гибкости тела, пластичности движений;
- развитие координации движений;
- развитие выносливости;
- развитие скоростно - силовых движений;
- формирование двигательных реакций.

Развитие силы.

Сила, развиваемая обучающимся, определяется величинами:

- сила работающих мышц;
- масса действующих частей тела;
- скорость движущихся частей тела;
- техника выполнения движения;
- суммарное значение этих величин.

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

Величина нервного импульса, воздействующего на мышцу, определяется психологической готовностью обучающегося и эмоциональным настроением в этот момент.

Скорость движения тела определяется силой воздействия.

Техника выполнения упражнения определяет наиболее оптимальное его выполнение с максимальным эффектом воздействия.

Масса действующих частей тел при высокотехничном выполнении суммируется.

В силовой подготовке обучающегося для развития мускулатуры тела используются средства:

- статические усилия;
- силовые упражнения;
- скоростно- силовые упражнения.

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

Статические усилия подразделяются на два вида:

- жёсткие;
- медленные силовые.

При статическом жёстком усилии воздействие производится на неподвижные, закреплённые и нерастяжимые предметы.

Медленные силовые упражнения выполняются со снарядами, партнером, предметами, на тренажерах и т.п. в замедленном темпе.

Статические усилия выполняются в трех режимах:

- легкая нагрузка продолжительное время;
- тяжелая нагрузка в дискретном режиме;
- максимальная стрессовая нагрузка до предельной усталости.

Легкая статическая нагрузка выполняет определённые задачи: начальный и подготовительный период обучения:

- приучает занимающихся к продолжительной утомляющей нагрузке;
- развивает мускулатуру тела обучающегося;
- укрепляет нервно – мышечную проводимость;
- повышает психологическую и физиологическую готовность обучающегося;
- значительно улучшает развитие гибкости.

Соревновательный период:

- снижает стрессовое нервное возбуждение;
- поддерживает состояние «боевой готовности» обучающегося

Восстановительный период:

- снижает психологическое напряжение соревнования;
- ускоряет восстановительные процессы в организме обучающегося.

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

Упражнения статической нагрузки:

Жесткие

- напряжения отдельных групп мышц и произвольное удержание;

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

Медленные силовые

- сжимание кистевого эспандера;
- спортивная тренировка в нагрузочном эспандере;
- замедленные упражнения на определенные группы мышц с отягощением, партнером, эспандером, на тренажерах и т.п.;
- замедленные растяжения в различных положениях с сопутствующим воздействием партнера, отягощения, эспандера и т.д.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для избежания перенапряжения и возникновения процессов торможения в ЦНС длительность максимальных статических усилий в одном упражнении не должна превышать

10-20 секунд (АТФ – питание, анаэробное дыхание).

В период спортивной подготовки максимальная стрессовая статическая нагрузка выполняет специфические задачи.

Подготовительный (предпрофессиональный) период:

- формирование мощных нервных импульсов и предельных мышечных усилий;
- создание запредельного психологического напряжения и воспитание волевых качеств;

Соревновательный период:

- формирование состояния боевой готовности.

Силовые упражнения являются основным средством силовой подготовки обучающегося и определяются задачами:

- подготовительные;
- развивающие;
- формирующие.

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

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

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

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

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

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

Развивающие и формирующие силовые упражнения выполняют задачи: подготовительный период:

- формируют мускулатуру тела обучающегося;
- стабилизируют нервно-мышечную проводимость;
- формируют психологическую и физиологическую готовность обучающегося;
- целенаправленно стимулируют развитие гибкости;
- повышает эмоциональный настрой;соревновательный период
- поддерживают необходимый уровень силовой подготовки;
- повышают состояние боевой готовности обучающегося;
- укрепляют эмоциональный настрой перед боем;

Восстановительный период способствуют постепенному спаду, затуханию, запредельного психологического напряжения.

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

Силовые упражнения наиболее эффективно выполняются в четырёх режимах:

- возрастающая нагрузка;
- тяжелая нагрузка в дискретном режиме;
- максимальная стрессовая нагрузка с запредельным психологическим напряжением;
- комплексная нагрузка.

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

Тяжёлая силовая нагрузка в дискретном режиме приводится при достаточной силовой подготовке обучающегося в подготовительный период и выполняет развивающие и формирующие функции. Тяжёлая силовая нагрузка с большим объемом выполняемой работы в каждом цикле (1-3 мин.) способствует быстрому росту массы мышц и увеличению их силы, формирует устойчивую нервно – мышечную проводимость, физиологическую и психологическую готовность и воспитывает высокие волевые качества. Тяжелая силовая нагрузка производит глубокие изменения в организме занимающихся, для полного восстановления необходимы достаточное время и восстановительные средства.

Максимальная силовая стрессовая нагрузка с запредельным психологическим напряжением определяет состояние боевой готовности и применяется предсоревновательный и соревновательный периоды на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Максимальная силовая стрессовая нагрузка является средством подведения обучающегося к пику спортивной формы и выполняет:

- формирование мощных нервных импульсов в коре головного мозга;
- формирование предельных мышечных сокращений;
- формирование физиологической готовности;
- формирование психологической готовности;
- формирование запредельных волевых усилий;
- смещение доминанты стрессового, предстартового возбуждения на состояние «боевой

готовности».

Нагрузка продолжается 10 – 20 сек., спортсмену необходимо:

- иметь высокий эмоциональный настрой;
- прилагать максимальные усилия;
- поддерживать высокий темп выполнения упражнения;
- с максимальной мобилизацией заканчивать упражнение.

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

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

Для комплексной нагрузки используется все разнообразие спортивных средств и факторов окружающей среды:

- комплекс тренажеров и спортивные изделия;
- гимнастические и легкоатлетические снаряды;
- круговая тренировка (поочередная смена снарядов);
- игровые виды спорта подвижные игры;
- природный ландшафт.

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

Применяются в силовой подготовке гимнастические снаряды (перекладина, брусья, шведская стенка, конь, козел, скакалка, набивные мячи, резиновые мячи и др.), легкоатлетические снаряды (граната, ядро, диск, копье, молот, барьеры, ямы, стенки и др.), полоса препятствий и т.п.

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

подготовительный период обучения.

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

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

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

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

Скоростно – силовые упражнения применяются на всём протяжении тренировочного процесса и наиболее эффективно выполняются в трех режимах:

- легкая нагрузка продолжительное время;
- тяжелая нагрузка в дискретном режиме;
- максимальная стрессовая нагрузка до предельных скоростных усилий изапредельного психологического напряжения.

Легкая скоростно-силовая нагрузка выполняет определенные задачи:

Начальный и подготовительный период:

- приучает занимающихся к продолжительной утомляющей нагрузке;
- развивает мускулатуру тела обучающегося;
- укрепляет нервно – мышечную проводимость;
- повышает психологическую и физиологическую готовность обучающегося;

Соревновательный период:

- улучшает воздействие подготовительных упражнений в начале тренировки и перед боем.

Восстановительный период:

- снижает психологическое напряжение соревнований;
- ускоряет восстановительные процессы в организме обучающегося.

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

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

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

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

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

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

Максимальная скоростно – силовая стрессовая нагрузка является заключительным средством подведения обучающегося к пику спортивной формы и выполняет:

- формирование физиологической готовности;
- формирование психологической готовности;
- смещение доминанты предстартового возбуждения на состояние «боевой готовности».

Нагрузки в пределах 1- 20 сек., бойцу необходимо:

- иметь высокий эмоциональный настрой;
- развивать максимальные скоростно - силовые усилия;
- поддерживать высокий темп выполнения упражнений;
- с нарастающим скоростно – силовым усилием заканчивать упражнение.

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

Развитие быстроты движений.

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

Для развития быстроты движений необходимо:

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

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

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

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

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

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

Развитие гибкости тела, пластичности движений.

Гибкость тела определяется факторами:

- подвижность суставов;
- растяжимость, эластичность суставных сумок;
- растяжимость, эластичность связок;
- расслабленность мышц.

Для развития гибкости тела используются средства:

Статические усилия:

- пассивные, обучающийся выполняет упражнение самостоятельно;
- активные, с сопутствующим действием партнера, отягощения, эспандера и т.п.;
- динамические усилия, пассивные, самостоятельное выполнение упражнения;

- активные, с сопутствующим действием партнера, отягощения, эспандера ит.п.;
- массаж, сауна, горячие ванны, душ.

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

Упражнения для развития гибкости в положении виса:

- пассивные, с отягощением, эспандером, поворотами, вращением и т.п.;
- в положении стоя, сидя, лёжа, на полу, скамейке, сиденье и т.п.;
- потягивания, растяжения, сгибания, обвисания, выгибания, скручивания и т.п.
- парные, групповые, с отягощением, эспандером, на снарядах, тренажерах,

приспособлениях и т.п.

Упражнения для развития гибкости проводятся на всём протяжении тренировочного процесса.

Пластичность движений определяется высоко–координированными,выразительными и эстетичными движениями и позами обучающегося.

Пластика выражается свойствами:

- гибкость тела;
- высокая координация отдельных движений;
- четкая координация мелких движений;
- сложные высоко-координированные движения;
- выразительность движений;
- большая амплитуда движений;
- развитие чувства ритма, пространства, «мышечное чувство»;
- высокий эмоциональный настрой;
- комбинационность, непрерывность пластичных движений.

Для развития пластичности движений используются:

упражнение художественной и спортивной гимнастики;

- акробатические упражнения;
- танцевальные движения;
- гимнастика ушу;
- парные и групповые упражнения;
- упражнения со снарядами, предметами, отягощениями и т.п.;
- прыжковые упражнения на полу, матах, батуте, вышке бассейна и др.;
- упражнения в воде, игровые и подвижные виды спорта.

Развитие гибкости тела и пластичности движений решает задачи:

Начальный период:

- улучшает координацию движений;
- улучшает освоение сложных движений;
- повышает эмоциональный настрой;
- укрепляет здоровье занимающихся.

Подготовительный период:

- улучшает освоение скоростно–силовых сложных движений;
- содействует качественному освоению сложных технических приемов;
- повышает эстетику движений и зрелищность поединков;
- соревновательный период;
- повышает эмоциональный настрой;
- улучшает качество выполнения движений;
- оказывает положительное влияние на судей и зрителей;
- восстановительный период;

- ускоряет восстановительные процессы в организме.

Развитие координации движений.

Координация движений определяется:

- высокой активностью и мобильностью ЦНС головного мозга;
- развитием гибкости и пластичности движений;
- развитием скоростно–силовых движений;
- высоким уровнем эмоционального настроения.

Для развития координации движений применяются те же средства и упражнения, что и для развития гибкости, пластичности движений и скоростно-силовых движений, и развитие одних физических качеств (особенно высоко-координированных) способствует улучшению развития других.

Развитие координации движений решает задачи:

Начальный период:

- приобретение разносторонних двигательных навыков;
- формирование двигательных реакций;подготовительный период
- улучшение освоения сложных технических приемов и высоко-координированных скоростно-силовых движений;

Соревновательных период:

- выполнение сложных технических приемов в условиях высокого психологического напряжения;

Восстановительный период:

- сохранение высокого эмоционального настроения;
- ускорение восстановительных процессов в организме обучающегося.

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

Развитие выносливости.

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

Физиологическая готовность формируется:

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

Психологическая готовность выражается стремлением обучающегося к запредельным напряжениям и максимальным нагрузкам и определяется процессами:

- мобильность и устойчивость ЦНС к запредельным психологическим напряжениям;
- высокий уровень формирования психологических качеств.

На эмоциональное состояние обучающегося оказывают влияния множества факторов:

- состояние здоровья и самочувствия;
- межличностные отношения;
- характер и привычка самого обучающегося;
- мотивация в спорте;
- целевые установки.

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

Физиологическая готовность.

Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем заключается в длительных,

доступных, постоянно увеличивающихся нагрузках с достаточным временем для восстановления. Усиление сердечной мышцы, повышение эластичности и проводимости сосудов улучшают кровообращение.

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

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

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

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

Психологическая готовность.

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

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

Целевые установки помогают планировать тренировочный процесс и решать определённые задачи на каждом этапе подготовки.

Воспитание выносливости – длительный, трудоёмкий и ранимый процесс, на который отрицательное влияние оказывает внутренние и внешние раздражители, даже лёгкое недомогание или испорченное настроение включает механизмы торможения физиологических процессов и резко сказываются на выносливости. В то же время, высокий эмоциональный настрой способен выявить скрытые возможности организма такой силы, которые позволяют спортсмену показывать результаты мирового уровня.

Развитие скоростно–силовых движений.

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

Выполнение скоростно–силового движения определяется задачами:

- развивать в движении максимальное усилие;
- приобретать в движении максимальную быстроту;
- сохранять ориентацию в пространстве, устойчивость движения;
- контролировать и предугадывать ситуативные изменения;
- изменять направление движения и действия в зависимости от ситуации;
- контролировать силу и скорость движения, в необходимый момент акцентировать удар;
- использовать максимальное скоростно–силовое движение продолжительное время без снижения физических и технических качеств;
- сохранять высокий эмоциональный настрой при выполнении максимального скоростно–силового движения.

В кикбоксинге наиболее важное значение имеет атакующее скоростно–силовое движение, развитие и совершенствование этого движения формируется при прогонах серий и комбинаций:

- прогон серий и комбинаций с возрастающей скоростью;
- совершенствование техники выполнения серий и усложненных комбинаций;
- развитие и сохранение максимальных скоростных, «взрывных», движений при выполнении серий и комбинаций в дискретном режиме с сохранением техники выполнения;
- совершенствование скоростно–силового движения и техники выполнения на снарядах, с партнером, на лапах тренером.

Выполнение скоростно–силового движения определяет предельные физические усилия и запредельное психологическое напряжение, физиологическую готовность и высочайший эмоциональный настрой.

Сохранение ориентации в пространстве и устойчивости при высоком уровне скоростно–силового движения достигается выполнением комбинаций в дискретном режиме в полном комплексном маневре перед зеркалом, на снарядах и лапах тренером.

Контроль и предугадывание ситуативных изменений в бою, изменение направления и действий достигается в учебных боях на совершенствовании видов атак.

Контролировать и в необходимый момент акцентировать удар и увеличивать скорость обучающийся приучается при изучении тактики боя и совершенствовании акцентированного удара.

Общая и специальная скоростно–силовая выносливость содействуют продолжительной скоростно–силовой работе без снижения физических и технических качеств.

Развитие двигательных реакций.

Адаптация человека к изменяющимся внешним условиям осуществляется проявлением условно–рефлекторных реакций, приобретаемых в процессе естественного развития организма и целенаправленного обучения, и охватывает все виды деятельности организма. Основной формой поведения человека является двигательная деятельность, включающая моторные и вегетативные компоненты.

Формирование двигательных реакций при обучении обуславливает: приобретение условных рефлексов на основе безусловного рефлекса, заложенного природой, образуется условный рефлекс первого рода;

- при участии приобретенного в процессе обучения условного рефлекса образуется условный рефлекс высшего рода;
- непосредственное воздействие ЦНС на управляющие мотонейроны спинного мозга.

Безусловные рефлексы являются врожденными и стабильными в проявлении действием готовых нервных связей в ЦНС и могут осуществляться без участия ЦНС, в человеке имеется весь наследственный фонд безусловных рефлексов.

Условные рефлексы первого рода в появлении аналогичны простым безусловным рефлексам и не обеспечивают активного приспособления организма к изменяющимся внешним условиям.

Условные рефлексы высшего рода составляют основы двигательного навыка. Наличие прямых путей из ЦНС к управляющим мотонейронам спинного мозга позволяет оказывать преимущественное воздействие ЦНС на внешние раздражители и вызвать двигательные реакции самостоятельно, независимо от сигналов анализаторов и даже вопреки им.

Сложная двигательная реакция характеризуется процессами:

латентный (скрытый) период реакции:

- формирование сигналов в рецепторах анализаторов (зрительные, слуховые, тактильные и др.) под воздействием внешних раздражителей;
- поступление сигналов в ЦНС;
- анализ информации в ЦНС;
- посылка управляющих импульсов в нижние отделы головного мозга или непосредственно к мотонейронам спинного мозга;

моторная (двигательная) реакция:

- возбуждение мышц;
- выполнение движения.

Сокращение латентного периода предопределяет:

- непосредственное, опережающее, воздействие ЦНС на мотонейроны;
- повышение мобильности ЦНС и сокращение времени анализа.

Повышение моторной реакции включает:

- улучшение нервно – мышечной проводимости и повышения быстроты сокращения мышц;
- развитие скоростно – силовых движений.

Методика повышения качества формирования двигательных реакций.

Формирование условных рефлексов высших порядков преимущественно на базе приобретенных условных рефлексов:

- расширение, усложнение и повышение качества навыков;
- повышение уровня развития гибкости, пластичности и координации движений.

Формирование ритмических рефлексов и наиболее древних и простых, эффективных в организации сложных движений.

Прогон серий и комбинаций кикбоксинга с изменением режима:

- непрерывный, дискретный;
- сочетания – прямые, обратные, произвольные, смешанные (бокс, кикбоксинг), «на слух»;
- темпа – замедленный, равномерный, ускоренный, «рваный», выделенным

акцентированным ударом или серией акцентированных ударов;

Упражнения со скакалкой в различных режимах:

- равномерный и ускоренный;
- с двойными оборотами в прыжке;
- в приседе на ногах;
- в приседе на одной ноге.

Формирование двигательной реакции непосредственным, опережающим, воздействием ЦНС.

Формирование психологических свойств

- видение противника и предугадывание его действий;
- ситуативное мышление и действия.

Повышение мобильности ЦНС

- усложнение технических приемов;
- сочетание сложных серий;

учебные бои с объемным тактическим заданием – выполнение нескольких тактических заданий и определение заданий партнера;

- вольный бой с двумя – тремя партнерами одновременно.

Формирование психологических свойств:

- бой с тенью перед зеркалом на формирование психологических свойств;
- учебные бои на формирование определенных психологических свойств.

Повышение эмоционального настроения:

- надежное защитное снаряжение;
- соответствие задания и уровня подготовки партнеров.

5.3. Специальная физическая подготовка.

5.3.1. Этап начальной подготовка и учебно-тренировочный этап.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта «кикбоксинг».

В СФП можно выделить этап построения специального фундамента, точно соответствующего требованиям вида спорта и обеспечивающего условия для эффективного выполнения следующего его этапа - основного и всего дальнейшего тренировочного процесса.

Задачи построения *специального фундамента*: укрепление организма соответственно особенностям вида спорта, развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации и функциональной деятельности организма спортсмена, закрепление и экономизация техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели.

Количество выполняемой тренировочной работы должно постепенно увеличиваться.

На этапе *основной физической подготовки* необходимо поднять в допустимой мере уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма, строго применительно к требованиям вида спорта.

Основная специальная физическая подготовка осуществляется в конце подготовительного периода и в первой части соревновательного.

Основными средствами для развития основных физических качеств являются упражнения в избранном виде спорта, выполнение их в обычных, облегчённых или затруднённых условиях, а также специальные упражнения.

Средства специальной физической подготовки

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:

- бег с ускорениями (25-30 м.);
- бег с низкого и высокого старта (15-20 м.)
- челночный бег (3x10 м.);
- бег с изменением скорости и направления движения;
- рывковые и скоростные движения на определенный сигнал;
- скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.);
- различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения;
- ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении;
- уход от брошенного теннисного мяча;
- спортивные игры;
- эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений;
- соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени.

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений;
- в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной);
- прыжки на одной и двух ногах;
- приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки;
- различные упражнения в челноке.

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, для укрепления суставов:

- маховые движения руками ногами и руками;

- наклоны и круговые движения туловищем;
- пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением;
- растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах);
- шпагаты;
- упражнения с отягощениями, преодолением собственного веса;
- упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке;
- ходьба полувыпадами и выпадами;
- из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону;
- в положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары;
- комплекс, на растяжку выполняющий в парах;
- шпагаты;
- приседания на одной ноге - «пистолет»;
- выпрыгивание из приседа;
- упражнения с сопротивлением партнера;
- различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.);
- упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание);
- толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками;
- имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе;
- из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону;
- использование метода многократного растягивания (основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения);
- комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах;
- выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Специальные упражнения для развития общей выносливости, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости:

- длительный бег;
- бег по пересеченной местности;
- бег в мешках;
- многократные повторения различных нападающих и защитных действий;
- работа с легкими весами с многократным выполнением действия.

Развитие координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные имитационные упражнения в строю (бой с тенью, с партнером).

Специальная физическая подготовка (СФП).

5.3.2. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Специальная физическая подготовка в период спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целенаправленно развивает определенные физические качества обучающегося.

Целью специальной физической подготовки является развитие атакующих качеств и определяется задачами:

- развитие силы и быстроты движений;
- развитие координации и скоростно – силовых движений, формирование двигательных реакций;

- развитие гибкости тела и пластичности движений;
- развитие специальной выносливости.

Физические качества, формирующие цельность движений и действий, рассматриваются в одной главе.

Развитие силы и быстроты движений.

Сила обучающегося и быстрота движений определяют главные атакующие действия.

Ударные движения:

- рукой в голову и туловище;
- ногой в голову, туловище и бедро;
- прыжок вверх;
- ударное движение ногой в прыжке. Ударное движение рукой
- толчок опорной ногой – мышцами – разгибателями бедра и голени;
- вращение таза – мышцами бедра и спины;
- вращение туловища – мышцами спины и живота;
- движение руки – мышцами - разгибателями руки;
- сжимание кулака – мышцами – сгибателями кисти. Ударное движение ногой
- толчок опорной ногой – мышцами – разгибателями бедра и голени;
- вращение таза – мышцами бедра и спины;
- вращение туловища – мышцами спины и живот;
- движение бедра – мышцами – сгибателями бедра;
- движение голени – мышцами – разгибателями голени. Прыжок вверх – ударное

движение ногой в прыжке.

- толчок прыжковой ногой – мышцами - разгибателями бедра и голени;
- ударные движения в подготовительной фазе формируются мышцами бедра, голени, спины и живота, в ударной фазе участвуют разгибатели руки и голени;
- ударные движения характеризуются «взрывными» способностями мышц, последовательностью и согласованностью их сокращений (техникой исполнения движения).

Развитие силы и быстроты движения рук включает упражнения:

- толчковые (медицинбол, ядро, штанга, отжимание в упоре, камни и др.);
- бросковые (мячи, камни, граната и др.);
- ударные (боксерский мешок, груша, кувалда, удары с отягощением, эспандером и др.).

Развитие силы и быстроты движения ног включает упражнения:

- беговые «взрывные» (ускорения в гору, бег по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощением на ногах, с препятствиями и др.).

Для повышения качества прыжка используются упражнения:

- прыжки на скакалке стоя, в приседе на двух и одной ноге,
- с двойными оборотами;
- выпрыгивания с подниманием бедра, голени, из приседа, с отягощением и др.;
- прыжки с отягощениями, на песке, глубокому снегу, на мелководье и др.

В занятиях применяются тяжелая нагрузка в дискретном режиме, максимальная стрессовая и комплексная нагрузка.

Развитие координации и скоростно – силовых движений.

Формирование двигательных реакций.

Координация движений в кикбоксинге определяется согласованностью ударных движений рукой и ногой с шагом и прыжком и сочетанием этих движений с вращением таза и туловища. Совершенствование специальной координации движений в кикбоксинге начинается поле закрепления, стабилизации, боевой стойки в атаке ногами в прыжке.

Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации:

- скоростной прогон стандартных серий - толчок сильный, упругий, шаг короткий, движений быстрые, выпрыгивание в ударе высокое, удары без акцента, добивание руками

скоростное, атака в забегании стремительная;

- скоростной прогон стандартных комбинаций в непрерывном режиме.

Слитное сочетание серий в комбинации:

- дискретный прогон комбинаций «взрывными» стандартными сериями;

- сохранение техники и быстроты, стабилизация исполнения;

- дискретный прогон комбинаций, включение в дискретные паузы активной защиты и отвлекающих приемов;

- тактика тотально – комбинационного стиля в бою с тенью, с партнером, на снарядах.

Использование психологических свойств:

- одновременное формирование специальных двигательных реакций и скоростно – силовых движений.

Развитие гибкости тела, пластичности движений.

Спортивная гибкость обучающегося определяется движениями:

- скручивание туловища;
- поднимание и выпрямление ноги;
- вращение головы;
- вращение стопы;
- вращение кисти.

Для развития гибкости используются упражнения:

в положении стоя

- повороты туловища, скручивание во всех суставах (голеностоп, колено, бедро, позвоночник, шея);

- скручивание с отягощением в руках;
- наклоны туловища, с поворотами, с отягощениями;
- круговые вращения туловища;
- обвисания в наклоне, с отягощениями и др.;

в положении виса на турнике

- вращение таза, с подгибание голени, подниманием бедра, разведение ног, с отягощениями на ногах, круговое вращение ног, раскачивания и др.

в положении сидя

- наклоны с выпрямленными ногами, разведёнными ногами, со скручиванием и др.;
- с воздействием партнера;

в положении лежа

- одновременное поднимание ног и туловища;
- скручивания, махи ногами;
- сгибания, выгибания туловища и др.

в положении стоя на коленях

- наклоны вперед, назад, в стороны, с отягощением;
- повороты, скручивания, с отягощением и др.

Для развития подвижности суставов бедра и колена, поднимания и вращения ног выполняются упражнения:

в положении стоя

- махи ногами вперед – назад, вправо – влево;
- вращения ногами вперед, назад, вправо, влево;
- глубокие наклоны с выпрямленными ногами;
- нога на опоре (с повышением высоты), поочередные наклоны с поворотом к выпрямленным ногам;
- поднимание ноги вперед – вверх, в сторону – вверх с помощью партнера;
- поднимание ноги через потолочный блок;

- поднимание ногой груза через потолочный блок;
- приседание в «шпагат», продольный, поперечный;
- ударные движения с выпрыгиванием;

в положении сидя

- наклоны с выпрямленными ногами, пальцы ног на себя, разведенными ногами;
- заведение ноги за голову;
- с воздействием партнера;

в положении виса на веревках, ноги в петлях, руками захват веревок

- разведение ног в «шпагат», продольный, поперечный, глубокие опускания ввесе;

в положении лежа

- заведение ног за голову;
- разведение поднятых ног, согнутых;
- оттягивание ног и рук, растяжения и др.;
- с воздействием партнера.

Упражнения для развития мышц шеи:

- наклоны головы, глубокие, с отягощением, с сопротивлением партнера;
- повороты, вращения и др.

На кисть руки и стопу ноги воздействуют ударные нагрузки, стопа испытывает прыжковые усилия при передвижении и выпрыгивании для удара ногой.

Для развития подвижности и укрепления суставов кисти и стопы используются упражнения:

кисти руки

- кистевой эспандер, мячик и т.п.;
- повороты, вращения, глубокие, с усилием, с отягощением и др.;
- толкание, броски, подбрасывание мяча, ядра, груза и др.;
- отжимания на пальцах, подтягивания, выкручивания и др.;

стопа ноги

- прыжки на скакалке стоя, в приседе, на двух, одной ноге, с двойными оборотами в прыжке и др.;
- прыжки на песке, глубокому снегу, с отягощениями и др.;
- выпрыгивания стоя, с разведением ног в прыжке, с подбрасыванием голени, бедра, в приседе, из приседа и др.;
- ходьба на носках, пятках, на внешней стороне ступни, внутренней, пальцами наружу, внутрь и др.

На занятиях используются статические усилия и медленные силовые упражнения в дискретном режиме, нагрузки дифференцированы по уровню подготовки, в парном упражнении во избежание травм степень усилия взаимно контролируется.

Пластичность специальных движений формируется в замедленных прогонах стандартных серий и комбинаций кикбоксинга перед зеркалом с глубокими, выраженными, волнообразными движениями, внимание уделяется непрерывности, завершенности движений, техничному и эстетичному выполнению серий и комбинаций.

Наиболее зрелищный эффектна судей и зрителей и психологический на противников оказывают прыжковые серий атаки, перескоки и «вертушки», двойные атаки ногами в прыжке, сложные прыжковые атаки с добиванием в забегании.

На пластичность, выразительность, виртуозность движений оказывают влияние эмоциональное состояние обучающегося, чувство собственного достоинства, вдохновение и жажда боя, желание понравиться зрителям и судьям, доставить им эстетическое наслаждение эффектной манерой ведения боя и добиться заслуженной, красивой победы.

Развитие специальной выносливости.

Бой на ринге по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности, психологическое напряжение и тяжелые удары усиливают

воздействие на организм обучающегося.

Энергообеспечение работающих мышц осуществляется гликолитической системой по анаэробному пути ресинтеза АТФ, в кратковременных серийных, «взрывных», мощных атаках используется фосфагенная система образования и использования АТФ.

Развитие специальной выносливости определяется процессами:

- развитие дыхательной системы;
- развитие сердечно – сосудистой системы;
- формирование гликогенной (гликолитической) системы энергообеспечения;
- формирование фосфагенной (АТФ-КФ) системы энергообеспечения.

В бою на ринге интенсивно работают мышцы живота и затрудняется диафрагмальное дыхание, в большей степени лёгочная вентиляция обеспечивается грудным дыханием.

Внешнее дыхание формируется в процессе специальной тренировки:

- развитием межреберных мышц увеличивается объем грудной клетки при вдохе и скорость вдоха, повышается жизненная емкость легких (ЖЕЛ);
- удлинением паузы выдоха повышается газообмен легких. Упражнения для развития внешнего дыхания;
- глубокий плавный вдох, до предела, задержка дыхания 5 -10 сек.;
- выдох небольшой порции воздуха, задержка 5-10 сек.;
- чередование выдоха малыми дозами и задержки -10 сек.

Определяется для контроля общее время полного выдоха.

Постепенное удлинение выдоха, увеличение объема легких, развитие межреберных мышц:

- медленный, равномерный бег на 5-10 км. и более, постепенное увеличение дистанции до 25-30 км.

При беге формирование ритма дыхания

- глубокий полный вдох - на 7-13 шагов;
- постепенное удлинение выдоха при неизменном вдохе на 2 шага.

Выдох – на нечетное число шагов (7-9-11-13) для чередования вдоха (на левый - правый или правый - левый шаги).

Темп бега низкий, шаг короткий, пружинящий, мышцами голени, приземление «носка», после вдоха – небольшая задержка дыхания и плавный, замедленный, полный выдох.

Равномерный, легкий бег, аэробная, кислородная система дыхания с окислением жиров, устойчивый сердечный ритм и артериальное давление обеспечивают достаточное кровоснабжение и энергообеспечение работающих мышц.

Длительный бег повышает уровень развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем, в состоянии покоя развивается поверхностное дыхание, урежается пульс, увеличивается эффективность дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Для формирования гликолитической системы энергообеспечения используются упражнения:

развитие общей выносливости

- затяжные ускорения в гору, бег по песку, мелководью, глубокому снегу, по сильно пересеченной местности.

развитие специальной выносливости

- бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами;
- с укороченным отдыхом;
- с удлиненным раундом и укороченным отдыхом;
- с увеличением количества раундов;
- с отягощениями на руках и ногах;
- в нагрузочном эспандере и др.;
- вольный бой со сменой партнера в каждом раунде.

Фосфагенная система энергообеспечения формируется в скоростных, «взрывных» упражнениях:

развитие общей работоспособности (мощности)

- резкие ускорения в гору, по песку, глубокому снегу, мелководью, сотрясениями и др.;

- бег по сильно пересеченной местности с «взрывными» ускорениями;

развитие специальной работоспособности (мощности)

- максимальная, «взрывная» работа на снарядах в течение 20сек;

- распределение двухминутного раунда на 3 мини– раунда (20 сек — максимальная работа, 20 сек – отдых в мини –раунде);

- прогон стандартных комбинаций кикбоксинга с максимальной скоростью;

- «рваный темп» в бою с тенью, с партнером;

- тактика тотально-комбинационного стиля в учебном бою.

Физиологическая подготовка.

Физиологическая подготовка заключается в повышении функциональных возможностей организма в результате регулярных физических тренировок.

Физиологическая подготовка характеризуется процессами:

- непрерывность тренировочных нагрузок;

- достаточный восстановительный период после нагрузки;

- повышение тренировочных нагрузок.

Непрерывные тренировочные нагрузки повышают функциональные возможности организма для проведения определенной физической деятельности, закрепляют и улучшают приобретенные навыки и стабилизируют их выполнение. Прерывание тренировочной нагрузки ведет к ослаблению приоритетных навыков и снижению уровня функциональной подготовки организма. В период отдыха полностью восстанавливаются функции организма и формируются дополнительные возможности для выполнения большей нагрузки, недостаточный отдых приводит к переутомлению, перетренированности организма и резко снижает его функциональные возможности.

Оптимальное повышение тренировочной нагрузки развивает и укрепляет организм и расширяет его функциональные возможности, низкие нагрузки дают слабый тренировочный эффект, чрезмерные нагрузки приводят к перетренированности и травмам.

При выполнении нагрузки (тренировка, соревнование) может возникать тяжелое функциональное состояние – резкий упадок сил, частое сердцебиение, слабость, сильная боль в области живота, психологическая надломленность, обучающийся не способен продолжать выполнение нагрузки – это состояние «мертвой точки».

Оно вызывается причинами:

- короткий подготовительный, разминочный период перед нагрузкой, резкий, высокий темп нагрузки;

- коротки промежуток времени между приемами пищи и началом тренировочной нагрузки, высокий темп нагрузки;

- низкий уровень физиологической подготовки, непосильный темп нагрузки.

Подготовительный, разминочный период тренировки перед основной нагрузкой занимает не менее 20 минут и начинается с простых, доступных движений в замедленном темпе. Нагрузка и темп постепенно повышаются и усложняются, организм «втягивается» в работу, повышаются объем циркулирующей крови и объем вдыхаемого воздуха, давление и скорость кровотока, ускоряются энергообмен в мышцах и теплообмен в легких и наружных покровах тела. Организм перестраивается на выполнение физической работы.

Сокращенная подготовительная и форсированная основная нагрузки приводят к повышенному расходованию энергии при недостаточной функции дыхательной, сердечно – сосудистой и выделительной систем. Фосфагенная система энергообеспечения быстро истощается, гликогенная система не подготовлена, недостаточно функционирует выделительная система, ухудшается состояние внутренней среды организма, застойные

явления крови во внутренних органах вызывают спазмы и сильные боли, резко падает двигательная активность организма.

Интенсивная физическая нагрузка способствует оттоку крови из органов пищеварения и затормаживает их функции, пища и застойные явления крови в органах пищеварения могут вызывать спазмы и боли в желудке и печени, формировать состояние «мертвой очки».

Низкий, недостаточный для интенсивной нагрузки уровень физиологической подготовки способствует появлению состояния «мертвой точки» при большой, непосильной нагрузке.

Интенсивная, утомляющая физическая нагрузка при определенных условиях формирует активное функциональное состояние организма – «второе дыхание», проявляющееся на фоне сильного утомления неожиданными приливом сил, облегчением, эмоциональным подъемом. «второе дыхание» завершает формирование организма, раскрытие его функциональных возможностей при выполнении физической нагрузки, наиболее полно проявляется после преодоления «мертвой точки».

5.4. Техническая подготовка

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

Освоение занимающимися техники кикбоксинга представляет собой процесс становления умений и навыков, обеспечивающих эффективное ведение боя в данном виде единоборства. Этот процесс характеризуется поиском и отработкой оптимального варианта движения на основе представления о нем, возможностей занимающегося в результате ряда попыток выполнить данное движение в стандартных и вариативных условиях, в разных функциональных состояниях и т.д. Это длительная и кропотливая работа, результатом которой должно стать достижение высокой степени автоматизации движения, надежности, соответствия заданному эталону.

1. Боевая стойка

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

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

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

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

Методика повышения качества изучения боевой стойки.

Устранение технических погрешностей:

- обучающийся напряжен, скручен, «сжатая» стойка;
- ступни ног расположены в классической боксерской или фехтовальной стойке;
- ступни ног не на ширине плеч, повернуты в стороны;
- кулаки подняты;
- локти разведены или приподняты;
- плечи приподняты или сдвинуты;

- туловище наклонено.

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

Основные направления спортивного совершенствования боевой стойки в развитии объемного видения и предугадывания действий противника, определяемые задачами:

- сохранение боевой стойки в комплексном маневре, при серийных атаках руками, особенно, при сложных атаках ногами;
- повышение роли «бокового зрения»;
- развитие объемного видения;
- умение контролировать и направлять свои действия;
- умение контролировать и предугадывать действия противника. Сохранение боевой стойки:
- в комплексном маневре (КМ) достигается увеличение в КМ активной защиты и отвлекающих приёмов, одновременно совершается КМ;
- в серийных атаках руками осваивается в прогонах стандартных серий и комбинаций по временным нормативам, одновременно развивается быстрота исполнения технических приемов;
- в сложных атаках ногами в прыжке совершенствование боевой стойки осуществляется ускоренным «добиванием» противника в стандартных кикбоксёрских сериях и комбинациях- после прыжковой атаки ногами необходимо нанести 4-6 ударов руками в голову до полного приземления, одновременно совершенствуется техника прыжковой атаки ногами и серийные атаки руками.

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

2. Передвижение

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

Передвижение характеризуется по форме:

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

по направлению:

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

по назначению:

- начальное передвижение;
- подготовительное передвижение;
- атакующее передвижение;

по исполнению:

- обычный шаг – начальное передвижение;
- атака руками и ногами;
- приставной шаг - подготовительное передвижение;
- прыжковый шаг-атака ногами;
- скрестный шаг - перескок.

Шаг имеет вид:

- обычный *пешеходный*;

- обычный *атакующий*:

сериями:

- в челноке;
- в маятнике;
- забеганием;

приставной:

- в челноке;
- в маятнике;
- забеганием;
- прыжковый;
- скрестный.

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

Атакующий шаг сериями и в челноке - ступни ног параллельны, на ширине плеч, колени слегка подвёрнуты и полусогнуты:

- толчок опорной ногой вперед, тело переносится на шагающую ногу;
- шаг свободной ногой вперёд, нога становится на носок, затем – на ступню;
- толчковая нога становится свободной. Атакующие обычные шаги короткие и стремительные, параллельное положение ступней и пружинящее сгибание в коленях улучшает уступчивость, опора шагающей ноги «с носка» устраняет прокат на ступне и проскальзывание, содействует маневренности.

Атакующий шаг (в маятнике и забегании):

- толчок опорной ногой вперед-в сторону, тело переносится на шагающую ногу;
- шаг свободной ногой в сторону-вперёд «с носка», пальцами к противнику;
- полуприставной укороченный шаг толчковой ногой.

Приставной шаг применяется в подготовительном передвижении на носках в трёх направлениях.

Челнок:

- толчок опорной ногой вперёд, перенос тела на шагающую ногу;
- шаг свободной ногой вперёд;
- приставной шаг толчковой ногой.

Маятник и забегание:

- толчок опорной ногой вперед – в сторону, перенос тела на шагающую ногу;
- шаг свободной ногой в сторону -вперед;
- приставной шаг толчковой ногой.

Прыжковый шаг применяется в атаке ногами:

- толчок опорной ногой вперед-вверх, перенос тела на шагающую ногу;
- шаг свободной ногой;
- прыжок вверх на шагающей ноге;
- приземление на свободную ногу.

Скрестный шаг применяется в атаке и контратаке, в активной защите и отвлекающем маневре, в сериях и комбинациях:

- скрестный шаг толчковой ногой, перенос тела на шагающую ногу;
- прыжок вверх на шагающей ноге;
- приземление на свободную ногу.

Изучение передвижения раздельное: осваивается передвижение подготовительное, затем – в атаке руками под разноимённые и одноимённые шаги и в атаке ногами в шаге и в

прыжке.

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

Подготовительное передвижение выполняется прыжковыми приставными шагами на носках в челноке, маятнике и забеганием на дальней дистанции. Подготовительное передвижение осуществляется работой мышц голени (разгибателей и сгибателей стопы), перемещение лёгкое, пластичное, приподнимающее, для этого боец мягкими, прыжковыми шагами, выпрямленной стойкой и сопутствующими движениями приподнимает ОЦТ (общий центр тяжести) тела, облегчая передвижение. В подготовительном передвижении необходимы полное расслабление большинства мышц с сохранением боевой готовности и максимальная нацеленность на атаку и контратаку. Атакующее передвижение выполняется обычными, приставными, скрестными и прыжковыми шагами. Передвижение в атаке проводится на ступне, «сноска», для лучшей опоры и жесткости ударов. В атаке применяются скоростные шаги, мощные толчки опорной ногой (мышцами бедра и голени) ускоряют обучающегося и усиливают удары.

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

Методика повышения качества изучения передвижения

Устранение технических погрешностей:

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

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

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

Подготовительное передвижение:

- освоение комплексного передвижения челнок – маятник - забегание;

атакующее передвижение:

- увеличение скорости передвижения и жёсткости ударов;

развитие «чувства дистанции»:

- определение бойцом визуально необходимого расстояния для боевых действий.

3. Дистанция

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

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

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

зоне контакта спортсмены соприкасаются и проводят ближний бой в УКоМ в собранной боевой стойке короткими жесткими ударами, возможны захваты и силовая кратковременная борьба. Наиболее травмоопасная зона, требует повышенного внимания и максимальной защищенности.

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

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

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

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

Методика повышения качества изучения дистанции боя.

Устранение технических погрешностей

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

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

- чувство дистанции;
- видение противника.

4. Комплексный маневр

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

Комплексный маневр составляет:

- подготовительное передвижение;
- дистанции;
- комплексное передвижение;
- активная защита;
- отвлекающие приемы;

- атакующие передвижения;
- психологические свойства.

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

Активная защита значительно улучшает защищенность обучающегося и атакующие возможности.

Отвлекающие приёмы дезориентируют противника и в комплексе с активной защитой и подготовленным передвижением образуют эффективную защищенность обучающегося и максимальную готовность к атаке и контратаке.

Атакующее передвижение – завершающая и основная фаза комплексного маневра.

Психологические свойства позволяют контролировать и предугадывать действия противника.

Дистанция определяет вид комплексного маневра.

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

Комплексный маневр подразделяется на два вида маневра:

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

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

Полный комплексный маневр осваивается последовательно:

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

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

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

Методика повышения качества изучения комплексного маневра.

Устранение технических погрешностей

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

Развитие физических качеств

- повышение быстроты комплексного передвижения.

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

Основное направление совершенствования комплексного маневра в качественном улучшении подготовительного, комплексного, передвижения, формировании

психологических свойств, повышении эффективности активной защиты и отвлекающих приёмов, ускорении атакующего передвижения.

Совершенствование комплексного маневра проводится на всех этапах технической подготовки.

5. Атака и защита

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

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

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

Удары руками в голову и туловище:

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

Удары ногами в голову и туловище:

- прямой;
- боковой;
- снизу;
- наотмашь

Удары ногами в бедро (лоу-кик):

- боковой;
- наотмашь.

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

рёбер и в спину. Наиболее эффективны удары в уязвимые места противника:

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

Удары руками и ногами в голову и туловище наносятся из боевой стойки сшагом: под разноимённый шаг:

- с шагом левой ногой - удар правой рукой или ногой;
- с шагом правой ногой – удар левой рукой и ногой; под одноимённый шаг:
- с шагом левой ногой – удар левой рукой или ногой;
- с шагом правой ногой – удар правой рукой или ногой.

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

Пассивная защита подразделяется на 3 вида:

- приём ударов жесткий;
- прием ударов со смягчением;
- прием ударов с проскальзыванием.

Защита пассивная от ударов руками и ногами:

- голова - перчатки;
- плечи;

туловище - локти;

бедро - прием со смягчением;

-приём с проскальзыванием.

Защита активная от ударов руками и ногами:

- голова - уклоны;
- нырки;
- комплексный маневр;

туловище - комплексный маневр;

-бедро - отскок;

- комплексный маневр.

Наибольшее внимание уделяется защите уязвимых мест.

6. Прямой удар

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

подготовительная

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

ударная

- вращение туловища;
- выпрямление руки и направленное движение кулака в цель; Удар наносится *передней частью кулака*.

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

заключительная

- возвращение в боевую стойку.

Освоение прямого удара рукой в голову на самостоятельном занятии проводится у зеркала

и основное внимание уделяется цельности и плавности всех ударных звеньев тела при вертикальном расположении туловища.

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

– в соответствии с видом удара.

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

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

подготовительная

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

ударная

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

Удар наносится подошвой стопы или пяткой.

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

заключительная

- приземление в боевую стойку.

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

подготовительная

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

ударная

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

- направленное движение голени вверх, в цель;

Удар наносится подошвой стопы или пяткой, все ударные звенья фиксируются

заключительная

- приземление в боевую стойку.

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

7. Защита от прямого удара в голову

Пассивная защита (подставками):

левая полуфронтальная стойка

- левое плечо, ближайшее к удару;

- правая перчатка (открытая), ближайшая к голове;

правая полуфронтальная стойка

- правое плечо, ближайшее к удару;

- левая перчатка (открытая), ближайшая к голове;

фронтальная стойка

- любое плечо и любая перчатка.

Активная защита:

Уклон в любой стойке:

уклон с левым шагом

- тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается влево;

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

- противник просматривается между правым плечом и правой перчаткой;

Уклон с правым шагом

- тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается вправо;

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

-противник просматривается между левым плечом и левой перчаткой.

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

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

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

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

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

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

8. Защита от всех ударов в туловище

Пассивная защита (подставки) – локтями.

Активная защита аналогична активной защите от ударов в голову.

9. Боковой удар

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

подготовительная

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

- вращение таза и скручивание туловища;

ударная

- вращение туловища;

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

Удар наносится *передней частью кулака*.

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

заключительная

- возвращение в боевую стойку.

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

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

1 вариант

подготовительная

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

- движение бедра толчковой ногой вверх и подгибание голени;

ударная

- прыжок вверх на шагающей ноге;

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

Удар наносится верхней стороной стопы.

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

заключительная

-приземление в боевую стойку.

При ударе шагающая нога скручивается, стопа направлена на противника, руки в боевой стойке, туловище и скручено.

2 вариант (укороченный) наносится также в 3 фазы:

подготовительная

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

-движение бедра толчковой ноги вверх и подгибание голени;

ударная

-прыжок вверх на шагающей ноге;

-вращение туловища и направленное движение голени в цель; Удар наносится внутренней стороной стопы.

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

заключительная

-приземление в боевую стойку.

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

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

1 вариант

подготовительная

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

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

ударная

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

Удар наносится верхней стороной стопы.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

2 вариант

подготовительная

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

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

ударная

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

заключительная

-приземление в боевую стойку.

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

10. Защита от бокового удара в голову

Пассивная защита (подставки)

В любой стойке

- наружная сторона левой перчатки

-от правого бокового удара противника;

- наружная сторона правой перчатки

-от левого бокового удара противника.

Активная защита.

Нырок в любой стойке

нырок с левым шагом

- одновременно с шагом – приседание на правой ноге;

- туловище разворачивается влево, тело переносится на шагающую ногу;

- рука и нога противника проходит над головой;

- левая нога выпрямляется (не полностью);

- противник просматривается между правым плечом и правой перчаткой; нырок с

правым шагом-одновременно с шагом – приседания на левой ноге;

- туловище разворачивается вправо, тело переносится на шагающую ногу;

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

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

Пассивная защита

смягчение

- сопутствующее движение тела, смягчение лоу-кика;

проскальзывание

- сопутствующее движение тела с вращением, смягчение и уход от лоу-кика. Активная защита
- отскок, удар не доходит до цели;
- комплексный маневр, противник не имеет возможности нанести лоу-кик.

12. Удар снизу.

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

подготовительная

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

ударная

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

Удар наносится *передней частью кулака (ладонь –вверх)*.

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

заключительная

- возвращение в боевую стойку.

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

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

13. Защита от удара снизу в голову.

Пассивная защита (подставка) аналогична защите от прямого удара. *Активная защита* включает элементы активной защиты от прямого удара.

14. Удар наотмашь.

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

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

подготовительная

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

ударная

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

Удар наносится наружной стороной стопы.

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

заключительная

- приземление в боевую стойку.

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

подготовительная

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

ударная

- движение бедра шагающей ноги наотмашь, направленное движение бедра и голени вперёд;

Удар наносится наружной стороной стопы.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

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

14. Защита от удара наотмашь

Пассивная защита (подставки) аналогична защите от бокового удара. *Активная защита* включает элементы активной защиты от бокового удара.

15. Перескок

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

1 вид в повороте – защита, атака, контратака

перескок вправо

- скрестный шаг левой ногой;

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

перескок влево

- скрестный шаг правой ногой;

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

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

перескок вправо

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

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

перескок влево

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

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

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

16. Удары в перескоке

Удары ногами в голову и туловище.

1 вид перескока – *в повороте*.

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

подготовительная

-скрестный шаг;

Ударная

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

Толчок шагающей ногой и движение тела - в направлении удара.

заключительная

- приземление в боевую стойку.

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

подготовительная

-скрестный шаг;

ударная

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

Толчок шагающей ногой и движение тела – в направлении удара.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

2 вид перескока - в «вертушке».

Удар снизу в «вертушке» исполняется в двух вариантах:

1 вариант

Удар снизу наносится в три фазы:

подготовительная

- скрестный шаг с вращением;

ударная

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

заключительная

2 вариант

Удар снизу наносится в три фазы:

подготовительная

- скрестный шаг с вращением;

ударная

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

заключительная

- приземление, с вращением, в боевую стойку.

Удар наотмашь в «вертушке» наносится в три фазы:

подготовительная

- скрестный шаг с вращением;

ударная

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

заключительная

- приземление, с вращением, в боевую стойку.

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

подготовительная

-скрестный шаг с вращением;

ударная

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

заключительная

-возвращение, с вращением, в боевую стойку.

17. Подсечка

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

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

- задняя подсечка, стопа противника подсекается вперёд.

В ближнем бою и на средней дистанции подсечка предупреждает атака противника

и является эффективным защитным элементом. Защитно-атакующая роль подсечки значительно усиливает *подсечка с атакой*, выполняется цельными движением:

- подсечка стопы противника свободной ногой;
- прыжок на опорной ноге вперёд-вверх и боковой удар этой ногой в голову;
- приземлением на свободную ногу.

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

18. Методика повышения качества изучения удара рукой в голову

Устранение технических погрешностей

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

19. Методика повышения качества изучения удара рукой в туловище

Устранение технической погрешности

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

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

Устранение технических погрешностей

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

Основные направления совершенствование удара заключаются в точности и скорости нанесения удара, развитии силы удара и определяются задачи:

- развитие скоростно-силовых качеств всех ударных звеньев
- освоение и закрепление техники удара руками и ногами
- совершенствование техники удара при повышении скоростно-силовых качеств обучающегося.

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

21. Методика повышения качества изучения защиты

Устранение технических погрешностей

Пассивная защита

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

Активная защита

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

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

уклон влево

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

уклон вправо

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

нырок влево

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

нырок вправо

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

сайд-степ с левым шагом

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

сайд-степ с правым шагом

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

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

пассивная защита

- ослабление принимаемых ударов
- проскальзывание принимаемых ударов

активная защита

- разнообразие защитных средств
- развитие физических качеств
 - ✓ пластичность движений
 - ✓ легкости передвижения

формирование психологических качеств-чувство дистанции

- объемное видение
- видение противника
- предугадывание действий противника.

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

22. Акцентированный удар

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

Акцентированный удар определяется величинами:

- сила действующих мышц тела обучающегося
- техника выполнения удара
- эмоциональный настрой.

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

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

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

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

Изучение техники акцентированного удара рукой в голову поэтапно

1 этап – освоение первой, подготовительной фазы удара

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

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

2 этап – освоение техники удара без акцента

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

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

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

- замедленное выполнение удара с акцентом без передвижения
- замедленное выполнение удара с акцентом в передвижении

Закрепление удара перед зеркалом, на лапах и снарядах.

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

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

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

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

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

Совершенствование акцентированного удара на самостоятельном занятии в повышении стабильности выполнения удара на всех этапах подготовки обучающегося. Акцентированный прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с разноимённым шагом.

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

Изучение техники акцентированного прямого удара в прыжке ногой поэтапно

1 этап – освоение 1 фазы удара

- толчок опорной ногой вперёд-вверх
- движение бедра толчковой ноги вверх, подгибание голени.

Выполнение плавное, замедленное.

2 этап – ускоренное выполнение 1 фазы удара

- сильный толчок опорной ногой вперёд-вверх, быстрое движение бедратолчковой ноги вверх с подгибанием голени;
- ускоренное движение тела и отрыв от пола шагающей ноги усилием движения бедра вверх.

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

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

- толчок опорной ногой вперёд – вверх, движение бедра вверх, подгибание голени;
- прыжок на шагающей ноге вверх, разгибание бедра и голени.

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

6 этап – повышение уровня скоростно-силовых движений и дальнейшего совершенствования техники акцентированного удара.

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

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

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

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

Изучение техник акцентированного прямого удара в прыжке ногой поэтапно

1 этап- выполнение 2 фазы удара с места без акцента

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

- выпрыгивание и нанесение прямого удара прыжковой ногой. Движение голени вверх, без направленности.

2 этап – нанесение удара без акцента в передвижении

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

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

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

3 этап – нанесение удара с акцентом в передвижении

- повышение быстроты нанесения удара без акцента;

- нанесение удара с акцентом.

Согласование подготовительной и ударной фаз удара.

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

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

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

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

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

Изучение техники бокового акцентированного удара в прыжке ногой поэтапно 1 вариант бокового удара.

1 этап – освоение 1 фазы удара

- толчок опорной ногой вперед-вверх;
 - движение бедра толчковой ноги вверх, подгибание голени;
- Замедленное выполнение с коротким шагом.
- сильный толчок опорной ногой вперед –вверх, быстрое движение бедра толчковой ноги вверх с подгибанием голени.

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

2 этап – нанесение удара без акцента в передвижении

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

Вращение таза и скручивание туловища – без прогибания.

3 этап – нанесение удара с акцентом в передвижении

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

Согласованное движение всех элементов удара.

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

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

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

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

1 фаза - подготовительная		2 фаза - ударная		
сила мышц голени бедра (разгибатели)	сила мышц голени и бедра (разгибатели- прыжок), бедра (сгибатели)	силы мышц спины и брюшного пресса	сила мышц голени (разгибатели – удар)	акцент

толчок ноги	движение бедра	вращение таза	движение голени
шаг	прыжок		
движение тела			

Изучение техники бокового акцентированного удара в прыжке ногой поэтапно

1 вариант бокового удара

1 этап – выполнение 2 фазы без удара

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

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

Согласование выпрыгивания и движение бедра – с вращением таза. Исполнение элементов слитное, плавное.

2 этап – нанесение удара без акцента в передвижении

- толчок опорной ногой вперед-вверх;

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

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

3 этап – ускоренное нанесение удара в передвижении с акцентом

- повышение быстроты нанесения удара без акцента;

Согласование подготовительной и ударной фаз.

- нанесение удара с акцентом.

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

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

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

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

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

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

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

- толчок опорной ногой вперёд – вверх с круговым движением бедра этой ногивнутри – вверх –наружу.

Опора на шагающую ногу, движение бедра слитное, замедленное.

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

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

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

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

- закрепление подготовительной фазы удара.

3. этап – нанесение удара в передвижении без акцента

- слитное, цельное выполнение элементов удара;

- повышение быстроты нанесения удара.

4. этап – нанесение удара в передвижении с акцентом

- замедленное нанесение удара с акцентом;

Согласование подготовительной и ударной фаз.

- ускоренное нанесение удара с акцентом.

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

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

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

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

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

В ударе в прыжке наотмашь ногой с одноименным шагом первая фаза, подготовительная, занимает большую часть прыжка, наибольшее внимание уделяется согласованию в прыжке

подготовительной и ударной фаз. Изучение техники удара поэтапно

1. этап – выполнение прыжковой части подготовительной фазы

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

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

2. этап – нанесение удара без акцента в передвижении

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

- толчок опорной ногой вперед-вверх;

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

Повышение быстроты нанесения удара в передвижении

3. этап – нанесение удара в передвижении с акцентом

- замедленное нанесение удара с акцентом;

Согласование подготовительной и ударной фаз.

- ускоренное нанесение удара с акцентом.

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

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

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

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

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

Изучение техники удара поэтапно

1 вариант.

1 этап – выполнение первой, подготовительной, фазы удара

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

- Выполнение ускоренное.

2 этап – выполнение второй, ударной фазы удара

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

3 этап – нанесение удара с акцентом

- скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад-вверх;
Движение бедра свободной ноги назад, голени -вверх;

Согласование фаз удара.

- нанесение удара с акцентом. Ускоренное нанесение удара.

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

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

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

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

1 фаза - подготовительная				2 фаза - ударная	
сила мышц голени и бедра (разгибатели)	сила мышц спины и брюшного пресса	сила мышц бедра (заведение)	сила мышц голени и бедра (разгибатели - прыжок), бедра (сгибатели)	сила мышц бедра (отведение), голени (разгибатель)	акцент
толчок ноги	вращение туловища	движение бедра внутрь	движение бедра вверх	бедро наотмашь, голень вверх	
скрестный шаг		прыжок			
движение тела					

Изучение техники удара поэтапно

1 этап – выполнение первой, подготовительной фазы

- скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад- вверх свращением.
Ускоренное выполнение.

2 этап – выполнение первой, подготовительной фазы

- скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад-вверх свращением;
- движение бедра свободной ноги внутрь - вверх, подгибание голени.

Движение бедра –ускоренное.

3 этап – нанесение удара в «вертушке» с акцентом

- скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад – вверх свращением;
- круговое движение бедра свободной ноги, разгибание голени;

Согласование фаз удара.

- нанесение удара с акцентом.

Ускоренное нанесение удара.

4 этап–достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники

выполнения и максимальной жёсткости.

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

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

Контратака.

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

встречная - во время атаки противника,

опережающая – предугадывающая и разрушающая атака противника,

ответная – после атаки противника.

Встречная контратака.

Атака противника прямыми ударами руками в голову.

Встречные удары руками в голову.

Под разноименный шаг – с уклоном из любой стойки.

Атака левой рукой

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

Атакующий удар проходит справа.

- с правым шагом любой встречный удар левой рукой: прямой удар – кросс;

боковой удар – кросс;

удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходят слева. Атака правой рукой

- с левым шагом любой встречный удар правой рукой; прямой удар – кросс;

боковой удар – кросс;

удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходит справа.

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

боковой удар – через руку противника; удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходит слева.

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

Атака любой рукой

- с левым шагом любой встречный удар левой рукой.

Атакующий удар проходит справа.

- с правым шагом любой встречный удар правой рукой.

Атакующий удар проходит слева.

Встречные удары руками в туловище.

Любая атака

- с любым шагом любой встречный удар любой рукой.

Атакующий удар проходит над головой.

Атака противника боковыми ударами руками в голову.

Встречные удары руками в голову.

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

Атака левой рукой

- с левым шагом любой встречный удар левой рукой.

Атакующий удар блокируется правой рукой.

Атака правой рукой

- с правым шагом любой встречный удар правой рукой.

Атакующий удар блокируется левой рукой.

Атака противника ударами снизу руками в голову. Встречные удары руками в голову.

Любая атака

- с любым шагом удары прямые и боковые любой рукой. Атакующий удар проходит сбоку.

Атака противника любыми ударами руками в туловище. Встречные удары руками в голову.

Любая атака

- с сайд - степом любые удары одноименной рукой в голову. Атакующий удар проходит сбоку.

Методика повышения качества изучения встречной контратаки.

Устранение технических погрешностей

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

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

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

Опережающая контратака.

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

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

Опережающая контратака определяется качествами:

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

Опережающая контратака изучается после освоения встречной контратаки в следующей последовательности. Атака партнера в замедленном движении (оба партнера в защитном снаряжении).

Боец совершенствует технику встречных ударов и решает задачи:

- правильное выполнение встречных ударов и защитных элементов;
- формирование «объемного видения»;
- визуальное определение начала атаки;
- увеличение быстроты встречной контратаки.

Атака партнера в замедленном движении.

Боец увеличивает быстроту встречной контратаки и решает задачи:

- стабилизация встречной контратаки;
- улучшение двигательной реакции;
- формирование «видения противника». Атака партнера в замедленном движении.

Боец проводит опережающую контратаку и решает задачи:

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

Атака партнёра с увеличением быстроты движения.

Боец проводит опережающую контратаку с максимальной быстротой и решает задачи:

- формирование «видения противника» и предугадывание его действий;
- повышение эмоционального настроения;
- достижение предельной скорости двигательной реакции.

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

Методика повышения качества изучения опережающей контратаки.

Устранение технических погрешностей

- низкая техника встречных ударов;
- замедленная и однообразная контратака;
- несоответствие дистанции и атакующего шаг;
- несоответствие задания и действий партнёра. Повышение эмоционального настроения.

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

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

Ответная контратака.

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

Ответная контратака проводится после защитного движения и выполняется в двух вариантах:

от пассивной защиты – атака от защиты; от активной защиты – атака ответная.

В пассивной защите удары противника принимаются определенными частями тела и выполняются в трех вариантах:

- прием ударов жесткий;
- прием ударов со смягчением;
- прием ударов с проскальзыванием.

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

Изучение ответной контратаки проводится в следующей последовательности.

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

Формируются:

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

Приём ударов со смягчением и проскальзыванием, ответная контратака.

Формируются:

- высокий уровень двигательных реакций;
- психологические свойства.

Активная защита ответная контратака.

Формируются:

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

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

Методика повышения качества изучения ответной контратаки.

Устранение технических погрешностей

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

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

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

Отвлекающие приемы

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

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

Отвлекающие приёмы выражаются действиями

- обманные, ложные движения;
- отвлекающие действия.

Обманные движения подготавливают атаку

ложные удары и атака – маскируют атакующие удары;

ложный маневр – скрывает начало атаки;

обманные движения – маскируют атаку обучающегося, вызывают атаку противника.

Отвлекающие действия озадачивают противника явная подготовка акцентированного удара – настораживает противника; ложное раскрытие (опускание рук и др.) – мобилизует противника, вызывает атаку, «выдергивает»;

- ложное состояние обучающегося, демонстрация усталости, растерянности и др.- вызывает атаку противника;

- демонстрация крайней усталости и неожиданные взрывные, мощные атаки – озадачивают противника и подавляют его психику;

- резкая смена тактики боя, необычные действия – отвлекают противника. Изучение отвлекающих приемов проводится у зеркала с ложных ударов и обманных движений.

Действия одной рукой:

показ удара – атака другим ударом, изменение удара;

показ удара – атака в другое место, изменение направления; показ удара – атака с

изменением удара и направления; показ удара – продолжение этого же удара в атаке.

Действия двумя руками:

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

Ложный маневр:

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

Обманные движения:

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

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

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

Методика повышения качества изучения отвлекающих приёмов.

Устранение технических погрешностей

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

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

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

Серии и комбинации.

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

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

1 серия:

- скрестный шаг левой ногой, прыжок на левой ноге с поворотом;
- прямой (боковой, наотмашь) удар в прыжке правой ногой в голову, добывание;
- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добывание.

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

2 серия:

- скрестный шаг левой ногой с вращением, прыжок на левой ноге назад –вверх;
- удар снизу в прыжке правой ногой (пяткой) в туловище;
- боковой удар в прыжке с вращением левой ногой в голову, добывание;

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

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

3 серия:

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

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

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

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

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

4 серия:

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

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

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

5 серия:

- шаг левой ногой, прямой удар в прыжке правой ногой в голову;

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

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

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

6 серия:

- шаг левой ногой, прямой удар правой рукой в голову;

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

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

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

7 серия:

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

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

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

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

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

8 серия:

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

- боковой удар в прыжке правой ногой в голову;

- удар наотмашь в прыжке правой ногой в голову;

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

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

9 серия

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

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

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

10 серия:

- забегание влево:

- приставной шаг – удар снизу левой рукой в голову;

- приставной шаг – боковой удар левой рукой в голову;
- боковой удар в прыжке правой ногой в голову;
- скрестный шаг правой ногой, удар снизу в прыжке с вращением левой ногой в туловище;
- боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, второй перескок, добивание».

11 серия:

забегание влево:

- приставной шаг – удар снизу левой рукой в голову;
 - приставной шаг – боковой удар левой рукой в голову;
 - ложный поворот вправо, удар в прыжке с разворотом влево левой ногой(пяткой) в голову;
 - боковой удар в прыжке правой ногой в голову;
 - скрестный шаг правой ногой, удар снизу в прыжке с вращением левой ногой в туловище;
 - боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добивание.
- «На слух»: «В забегании рукой снизу – сбоку, ложный поворот, в развороте пяткой в голову, боковой в голову, второй перескок, добивание».

12 серия:

- двойной прямой удар в прыжке – левой ногой в туловище, правой ногой в голову;
 - передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание;
 - задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание.
- «На слух»: «В прыжке двойной удар прямой удар, 4 серия».

13 серия:

- с левым шагом третий перескок;
 - «вертушка» вправо с двойным ударом в прыжке – наотмашь правой ногой в туловище, боковой левой ногой в голову;
 - с правым шагом третий перескок;
 - «вертушка» влево с двойным ударом в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой в голову, добивание.
- «На слух»: «Третий перескок вправо, «вертушка» с двойным ударом; третий перескок влево, «вертушка» с двойным ударом, добивание».

Комбинации кикбоксинга.

Комбинации кикбоксинга стандартные.

1. комбинация – серии 1-4-7-10.
2. комбинация – серии 2-5-8-11.
3. комбинация – серии 3-6-9-12-13.

Выполнение (прогон) комбинаций:

- непрерывный режим, комбинация прогоняется единой, непрерывной серией;
- дискретный режим, после прогона каждой серии выполняется маневр забеганием;
- прямой, комбинация прогоняется в порядке обозначения серий;
- обратный, комбинация прогоняется в обратном порядке обозначения серий. Для разнообразия атакующих действий используются произвольные комбинации.

Атака.

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

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

В бою используется 4 вида атак:

прямая в маневре на дальней дистанции включает

- подготовительное передвижение;
- чувство дистанции;
- видение противника;
- полный комплексный маневр;
- атакующее передвижение;

прямая от защиты на средней и ближней дистанциях включает

- укороченный комплексный маневр;
- ситуативные действия;
- предугадывание действий противника;
- пассивную защиту;
- атакующее передвижение;

ответная на средней и ближней дистанциях;

- укороченный комплексный маневр;
- ситуативные действия;
- предугадывание действий противника;
- активную защиту;
- атакующее передвижение;

скрытая на средней и ближней дистанциях включает

- укороченный комплексный маневр;
- ситуативные действия;
- предугадывание действий противника;
- отвлекающие приёмы;
- атакующее передвижение.

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

Прямая атака в маневре.

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

Прямая атака в маневре включает разновидности:

прямая

- в комплексном и атакующем передвижении;

ответная

- в комплексном и атакующем передвижении с применением отвлекающих приемов;

тотальная

- в полном комплексе маневре и атакующем передвижении.

Освоение прямой атаки в маневре на этапе спортивного совершенствования начинается

последовательным изучением атаки в челноке, маятнике и забегании, подключением активной защиты и отвлекающих приёмов в различном атакующем передвижении и завершается полным овладением всех возможностей атаки из 31 варианта.

Варианты прямой атаки в маневре:

- 1 в челноке обычный шаг – прямая в маневре;
- 2 в челноке приставной шаг – прямая в маневре;
- 3 в челноке прыжковый и скрестный шаг – прямая в маневре;
- 4 в челноке с активной защитой (АЗ) – прямая в маневре;
- 5 в челноке с АЗ приставной шаг – ответная в маневре;
- 6 в челноке с АЗ- прыжковый и скрестный шаг – ответная в маневре;
- 7 в челноке с отвлекающими приёмами (ОП) обычный шаг – скрытая в маневре;
- 8 в челноке с ОП приставной шаг – скрытая в маневре;
- 9 в челноке с ОП прыжковый и скрестный шаг – скрытая в маневре;
- 10-18 в маятнике 9 вариантов;
- 19-27 в забегании 9 вариантов;
- 28 в полном комплексном маневре (ПКМ) с АЗ и ОП обычный шаг - основная прямая, тотальная;
- 29 в ПКМ с АЗ и ОП приставной – основная прямая, тотальная;
- 30 в ПКМ с АЗ и ПО прыжковый и скрестный шаг – основная прямая, тотальная;
- 31 в ПКМ с АЗ и ОП атакующее передвижение – ведущая атака, тотальная.

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

Методика повышения качества изучения прямой атаки в маневре.

Устранение технических погрешностей

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

Совершенствование прямой атаки в маневре на самостоятельном занятии в улучшении качества скоростно-силовых атак стандартными сериями и комбинациями. Основные направления совершенствования прямой атаки в маневре в цельности, слитности движений и формировании психологических свойств.

Цельность, слитность движений определяется:

- развитием пластичности движений и гибкости тела;
- развитие сложно – координационных движений;
- развитие скоростно – силовых движений;
- освоением сложных технических приемов.

Формирование психологических свойств характеризуется:

- улучшением «объемного видения»;
- улучшение «видения противника».

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

Прямая атака от защиты.

Атака подготовлена полным комплексным маневром и начинается со средней или

ближней дистанции в укороченном комплексном маневре.

Укороченный комплексный маневр включает:

- передвижение челнок;
- передвижение маятник;
- передвижение забегание;
- ситуативные действия;
- предугадывание действий противника.

«Ситуативные действия» являются проявлением высшего спортивно мастерства на высочайшем уровне боевой готовности обучающегося.

«Ситуативные действия» определяют:

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

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

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

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

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

- приём ударов жесткий;
- прием ударов со смягчением;
- прием ударов с проскальзыванием. Формируются качества:
- уверенность в надежности, непробиваемости пассивной защиты;
- боковое и объемное зрение;
- видение противника;
- волевые усилия.

Спортсмен УКоМе меняет среднюю и ближнюю дистанции, формируются:

- предугадывание действия противника;
- ситуативное мышление.

Спортсмен в УКоМе меняет дистанции и приводит ответные взрывные контратаки, формируются:

- видение противника и предугадывание его действий;
- ситуативное мышление и действия.

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

Методика повышения качества изучения прямой атаки от защиты.

Устранение технических погрешностей

- пассивные, медленные и слабые атаки партнера;
- ограничение видимости при пассивной защите;
- большие или замедленные шаги в маневре;
- однообразное передвижение;
- замедленные, однообразные и слабые атаки обучающегося.

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

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

Ответная атака.

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

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

Для совершенствования ответной атаки используется эффективный методический прием «живая мишень» (оба партнера в надежном защитном снаряжении):

Спортсмен в УКоМе на разной дистанции с активной защитой проводит ответные взрывные атаки, завершается освоение ответной атаки.

Методики повышения качества изучения ответной атаки.

Устранение технических погрешностей:

- технические ошибки характеризуются ошибками при изучении ответной контратаки.

Развитие физических качеств:

- повышение уровня развития скоростно – силовых движений. Формирование психологических свойств:

- видение противника и предугадывание его действий;
- ситуативные действия.

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

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

Скрытая атака.

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

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

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

Для совершенствования скрытой атаки используются методики обучения, применяемые при изучении отвлекающих приемов, прямой и ответной атак и контратак.

Методика повышения качества изучения скрытой атаки.

Устранение технических погрешностей:

- несоответствие задания и действий партнеров;
- непонимание задания одним из партнеров;
- несоответствие уровня подготовки партнеров.

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

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

5.4.2. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Техническая подготовка

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

Боевая стойка.

Сохранение боевой стойки в боевых действиях на начальном этапе обучения является сложной задачей. При серийных атаках руками, атаках ногами и выполнении активных защитных элементов руки слабо защищают голову – опускаются, не возвращаются в боевую стойку, отсутствует контроль за действиями рук.

Жёсткое закрепление боевой стойки достигается в совершенствовании пассивной защиты в трёх режимах:

- жесткий прием акцентированных ударов, передвижение замедленное прием ударов партнера на перчатки и локти с движением на удар;
- прием жестких серийных ударов.

Стойка собранная, перед ударом противника мышцы подставляемой руки напрягаются, перчатка или локоть с коротким резким движением навстречу принимает удар.

Взгляд обучающегося направлен на туловище, удары контролируются боковым зрением, формируется «боковое и объёмное зрение» и «видение противника».

Приём ударов со смягчением в укороченном комплексном маневре:

- прием ударов партнера с движением тела в направлении удара, смягчение удара;
- приём серийных ударов со смягчением.

Толчком опорной ноги тело перемещается в направлении удара, напряженная рука при приёме смягчает удар партнера, удары контролируются, формируется «предугадывание действий противника».

Прием ударов с проскальзыванием в укороченном комплексном маневре:

- прием ударов с движением тела в направлении удара и вращением туловища, проскальзывание удара;
- прием серийных жестких ударов с проскальзыванием.

Укороченный комплексный маневр способствует сопровождающему и поперечному смещению тела, формируется «предугадывание действий противника» и «ситуативное мышление». Боевая стойка стабилизируется, приобретаются навыки контроля за действиями своих рук.

Активное закрепление боевой стойки.

Атака сериями и комбинациями кикбоксинга:

- в прыжковой атаке ногой до приземления наносится 4-6 разнообразных ударов руками в голову. Удары легко контролируются, развивается быстрота атаки и формируется «видение противника»;

- после приземления атака руками продолжается в забегании. Стабилизируется контроль за действиями рук, повышается уровень формирования «видения противника». Формируется боевая стойка и «ситуативное мышление».

Самостоятельное занятие перед зеркалом на совершенствование боевой стойки:

- серии и комбинации кикбоксинга в различных режимах;
- тактика тотально – комбинационного стиля.

Максимально расслабленное выполнение, стабилизация внимания на действиях рук.

Все задания предусматривают совершенствование боевой стойки, условно

– рефлекторные реакции формируются на основе превалирующего действия ЦНС на мотонейроне спинного мозга.

Передвижение.

Передвижение по рингу выполняется шаговыми перемещениями:

начальное передвижение – мышцами бедра и голени

- обычный пешеходный шаг;
- беговое передвижение;
- **подготовительное** передвижение – мышцами голени
- приставной шаг;

комплексное передвижение – мышцами голени

- приставной шаг;
- обычный атакующий шаг;

атакующее передвижение – мышцами бедра и голени

- приставной шаг;
- обычный атакующий шаг;
- прыжковый шаг;
- скрестный шаг.

Эффективность передвижения определяется:

- уровнем техники шаговых движений;
- согласованностью, слитностью элементов комплексного передвижения (челнок, маятник, забегание) и степенью сочетания с атакующим передвижением.

Начальное передвижение.

Для сохранения высоко темпа боя в определенные моменты (противник в нокдауне, закончился раунд и др.) в начальном передвижении используется беговое передвижение.

Подготовительное передвижение.

Приставные шаги являются связующими подготовительного, комплексного и атакующего передвижения.

Комплексное передвижение.

Спортивное совершенствование комплексного передвижения проводится поэтапно

1 этап – совершенствование челночного передвижения приставными шагами.

Техника выполнения:

- при толчке опорной ногой вперёд – вверх шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с туловищем;
- шагающая нога становится опорной;
- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок.

Толчковое движение

- толчок упругий, осуществляется мышцами голени;
- движение тела плавное, опора на шагающую ногу со смягчением.

Для повторного челночного, поступательного, шага толчок выполняется свободно (толчковой) ногой.

- небольшое выпрыгивание на опорной (шагающей) ноге вверх (мышцами голени);
- упругий толчок вперёд – вверх свободной ногой;
- движение тела совместно с шагающей ногой. Шагающая нога ставится на носок со

смягчением

- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок. Передвижение на носках с легким выпрыгиванием и мягким приземлением облегчает перемещение.

Толчок шагающей ногой направляет движение тела назад – вверх – одиночный челночный шаг:

- в сторону – вперёд – вверх – приставной шаг в маятнике;
- вверх – подготовительное движение для удара в прыжке ногой.

Направление движения:

- чередование поступательного (два-три шага) и челночного (два-три шага)

передвижение в полуфронтальной и фронтальной стойках.

Формирование навыков поступательного и челночного передвижения приставными шагами.

2 этап – совершенствование маятникового передвижения приставными шагами.

Техника выполнения

- при толчке опорной ногой вперёд – в сторону – вверх шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с туловищем;
- шагающая нога становится опорной;
- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок.

Толчковое движение

- толчок упругий, осуществляется мышцами голени;
- движение тела плавное, опора на шагающую ногу со смягчением.

Для повторного маятникового (поступательного) шага толчок выполняется свободной (толчковой) ногой.

- небольшое выпрыгивание на опорной (шагающей) ноге вверх (мышцами голени);
- упругий толчок вперёд – в сторону – вверх свободной ногой;
- движение тела совместно с шагающей ногой.

Шагающая нога ставится на носок со смягчением.

- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок;

Передвижение на носках с легким выпрыгиванием и мягким приземлением облегчает перемещение.

Толчок шагающей ногой направляет движение тела

- в сторону – вперед – вверх – приставной маятниковый шаг (обратное движение тела);
- назад- вверх – отскакивание, одиночный челночный шаг;
- вверх – подготовительное движение для удара в прыжке ногой.

Направление движения

- чередование поступательного (два-три шага) и маятникового (два-три шага) передвижения в полуфронтальной и фронтальной стойках.

Формирование навыков поступательного и маятникового передвижения приставными шагами.

Техника выполнения

- при толчке опорной ногой вперёд – в сторону – вверх шагающая нога не выставляется, а движется совместно с туловищем;
- шагающая нога становится опорной;
- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок.

Толчковое движение

- толчок сильный, осуществляется мышцами голени;
- движение тела быстрое, опора на шагающую ногу со смягчением.

Для повторного шага забеганием толчок выполняется свободной (толчковой) ногой

- небольшое выпрыгивание на опорной (шагающей) ноге вверх (мышцами голени);

- упругий толчок вперёд – в сторону – вверх свободной ногой;
- Шагающая нога ставится на носок со смягчением
- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок. Передвижение на носках с легким выпрыгиванием и мягким приземлением облегчает перемещение.

Толчок шагающей ногой направляет движение тела

- в сторону – вперёд – вверх – приставной маятниковый шаг (обратное движение тела);
- назад – вверх – отскакивание, одиночный челночный шаг;
- вверх – подготовительное движение для удара в прыжке ногой.

Атакующее передвижение.

Увеличение скорости передвижения, повышение маневренности и устойчивости обычного атакующего и прыжкового шагов достигается совершенствованием элементов шага.

Техника выполнения

- при толчке опорной ногой вперёд – вверх шагающая нога не выставляется для шага, а пассивно, расслабленно движется совместно с туловищем;
- шагающая нога ставится на всю ступню.

Шаг укороченный, повышается быстрота выполнения и сохраняется устойчивость.

Толчковое движение

- толчок сильный и короткий, осуществляется мышцами бедра и голени;
- движение тела быстрее, опора на шагающую ногу упругая.

Толчок шагающей ногой направляет движение тела

- вперед – для атаки сериями;
- в сторону- вперед – для атаки в маятнике и забеганием;
- вверх – для атаки в прыжке ногой;
- назад – для защиты в челноке, атаки в «вертушке», при шаге назад шагающая нога движется совместно с туловищем.

Ударное движение рукой

- при быстром вращении бедра и туловища развивается кинетическая энергия вращения тела и суммируется с кинетической энергией поступательного движения тела;

ногой

- сильный толчок шагающей ногой вперёд – вверх и прыжок усиливают кинетическую энергию поступательного движения тела.

Дистанция.

Спортивное совершенствование боевых дистанций осуществляется в направлениях:

- повышение качества подготовительного передвижения;
- повышение качества полного и укороченного комплексного маневра;
- формирование психологических свойств; чувство дистанции;
- видение противника.

Качество подготовительного передвижения характеризуется действиями:

- легкость, пластичность перемещения по рингу;
- маневренность передвижения;
- повышения мобильности в конце раунда и в последнем раунде.

Легкость передвижения определяется развитием прыгучести, пластичность включает развитие гибкости, координация и выразительность движений. Маневренность характеризуется высоким уровнем развития скоростно – силовых движений и выносливости.

Качество полного комплексного маневра характеризуется высоким уровнем

подготовительного передвижения, активной защиты и отвлекающих приемов, качество укороченного передвижения и формирования психологических свойств.

Формирование психологических качеств

- чувство дистанции – определение визуально необходимого расстояния до противника для защитных и атакующих действий;
- видение противника – наблюдение за противником, анализ его движений и адекватные действия.

Дальняя дистанция совершенствуется в челночном упражнении спартером (оба партнера в защитном снаряжении):

- боец – атака – отскок – контратака партнер – отскок – контратака – отскок.

Упражнение раздельное

- атака и контратака руками в челноке;
- атака и контратака ногами в челноке;
- атака и контратака руками и ногами в челноке.

Одновременно совершенствуется «видение противника».

Средняя дистанция совершенствуется во встречных и опережающих контратаках в укороченном комплексном маневре:

- контратака руками под разноименные и одноименные шаги;
- контратака ногами в перескоках;
- прыжковые стандартные серии в атаке и контратаке;
- дискретный прогон стандартных серий.

Одновременно совершенствуется укороченный комплексный маневр и «видение противника».

Ближняя дистанция совершенствуется в атаках и контратаках в укороченном комплексном маневре:

- атака и контратака руками забеганием;
- прыжковые стандартные кикбоксерские комбинации в атаке и контратаке;
- дискретный прогон стандартных комбинаций.

Одновременно совершенствуется укороченный комплексный маневр и «видение противника».

Комплексный маневр.

Спортивное совершенствование полного комплексного маневра характеризуется процессами:

- повышение уровня техники комплексного передвижения «челнок – маятник – забегание»;
- повышение согласованности движений с комплексным передвижением; активной защиты;
- отвлекающих приемов;
- формирование координирующих психологических свойств:
- объемное видение;
- видение противника;
- предугадывание действий противника.

Комплексное передвижение «челнок – маятник – забегание» в парном упражнении: партнер – передвижение в челноке - боец – передвижение в маятнике и забеганием.

Задача обучающегося – в маятнике «повалить» партнера и сблизиться забеганием в положение сбоку от партнера. Одновременно формируется «объемное видение» и «видение противника».

Согласование с комплексным передвижением в парном упражнении.

Активной защиты - включение в комплексное передвижение активной защиты.

Шаг упругий, движение цельное, пластичное. Одновременно формируется «видение

противника».

Отвлекающих приемов -- включение в комплексное передвижение отвлекающих приемов.

Показ выразительный, движение пластичное, передвижение неразрывное, слитное. Одновременно формируется «предугадывание действий противника».

Активной защиты и отвлекающих приемов - чередование элементов активной защиты и отвлекающих приемов в передвижении челночном, маятниковым и забегание. Одновременное формирование полного комплексного маневра и психологических свойств.

Удар.

Спортивное совершенствование удара осуществляется в направлениях:

- повышение уровня скоростно – силовых ударных движений;
- улучшение качества акцентированного удара.

Скоростно – силовые ударные движения определяют:

- повышение уровня развития;
- силы ударных звеньев тела;
- быстроты движений ударных звеньев тела;
- формирование скоростно – силовых движений ударных звеньев тела.

Для развития силы используются:

- тяжелые и максимальные стрессовые статические усилия;
- тяжелые и максимальные стрессовые силовые упражнения;
- комплексная нагрузка.

Для развития быстроты движений используются:

- тяжелая и максимальная стрессовая скоростно – силовая нагрузка;
- комплексная нагрузка.

Для формирования скоростно – силовых движений используются стандартные серии и комбинации кикбоксинга:

- развитие максимальных скоростных, взрывных, движений при выполнении серий и комбинаций.

Комбинации из сложных серий.

Эффективность акцентированного удара дополняется факторами

- техника выполнения удара;
- эмоциональный настрой.

Техника акцентированного ударарукой

- сильный толчок опорной ногой вперед и быстрое вращение таза, скручивание туловища.

Толчок мышцами бедра и голени, шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с телом, туловище скручивается.

Согласование толчка ноги и вращения таза.

-опора «с носка» на шагающую ногу, быстрое вращение туловища и направленное ударное движение кулака в цель.

Согласование момента опоры и ударного движения;

- акцент, «мышечный взрыв» ударных звеньев тела.

Подготовительные и ударные движения цельные, слитные и скоростные, опора «с носка» повышает устойчивость движения, жесткость удара и маневренность. ногой с разноименным шагом

- сильный толчок опорной ногой вперед – вверх и быстрее движение бедравверх.

Толчок мышцами бедра и голени, шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с телом. Согласование толчка опорной ногой вперед – вверх и движения бедра вверх, отрыв от опоры движением бедра вверх.

- сопутствующий толчок шагающей ногой вверх и удар в прыжке свободной ногой.

Согласование движения бедра вверх и толчка шагающей ногой вверх

- акцент, согласование взлета и ударного движения.

Подготовительные и ударные движения слитные, скоростные, прыжок высокий, туловище вертикально.

Ногой с одноименным шагом:

- сильный толчок опорной ногой вперед – вверх и быстрое движение тела. Толчок мышцами бедра и голени, шагающая нога не выставляется для шага, движется совместно с телом.

- сильный толчок опорной ногой вперед – вверх и быстрое движение тела. Толчок мышцами бедра и голени, шагающая нога не выставляется для шага, движется совместно с телом.

- сильный толчок шагающей ногой вверх и удар в прыжке этой же ногой.

Толчок мышцами бедра и голени, прыжок высокий, ударное движение быстрое.

- акцент, согласование взлета, подготовительного и ударного движений.

Защита.

Надежность защиты определяется легкостью и быстротой ее исполнения. Простые движения защитных элементов облегчают их освоение и повышают качество выполнения.

Защита от удара противника включает три вида:

- пассивная;
- активная;
- маневр.

Пассивная защита характеризуется приемом удара определенными частями тела

- прием удара жесткий;
- прием удара со смягчением;
- прием удара с проскальзыванием.

Активная защита определяется шаговыми элементами.

Защита в маневре предопределяется комплексным передвижением.

Пассивная защита.

Прием удара жесткий:

- движение на удар толчком позади стоящей ноги вперед (мышцами голени), движение ближней руки или переднего плеча навстречу удара.

Прием жесткий, движение руки резкое, короткое, мышцы напряжены, подставка под удар плеча с небольшим разворотом туловища. Толчок ногой короткий, движение тела навстречу удару для сохранения устойчивости.

Прием удара со смягчением:

- движение тела в направлении удара сопутствующим толчком соответствующей ноги (мышцами голени), прием удара с напряжением мышц Подставляемой руки.

Толчок ногой сильный, короткий, движение тела без шага, быстрое, прием удара мягкий.

Прием удара с проскальзыванием:

- движение тела в направлении удара с вращением туловища и уходом от удара. Сопутствующий удару короткий толчок соответствующей ногой с быстрым вращением туловища, движение тела без шага, быстрое, прием удара мягкий, с проскальзыванием.

Активная защита выполняется с шагом

- толчок опорной ногой, движение тела;
- шагающая нога не выставляется, а движется совместно с телом. Толчок упругий, шаг короткий, движение тела быстрое.
- опора на шагающую ногу со смягчением.

Руки в собранной боевой стойке, при уклоне, нырке, сайд – степе- поворот туловища без наклона.

Выполнение нырка:

- толчок опорной ногой с приседанием, движение тела вперед –вниз;
- шагающая нога сгибается и движется совместно с телом, туловище вращается;
- опора на шагающую ногу с выпрямлением.

Толчок упругий, шаг короткий, движение и вращение тела быстрое, опора на шагающую ногу со смягчением, выпрямление упругое, быстрое, туловище вертикально.

Защита в маневре.

- челночное движение, отскок, защищает от любого удара, удар не доходит доцели.

Толчок назад впереди стоящей ногой упругий, движение тела совместно с шагающей ногой быстрое, шаг короткий, приземление упругое.

- маятниковое движение, сайд – степ, защищает от ударов прямых и снизу, смягчает боковой сопутствующий удар.

Толчок опорной ногой вперед – в сторону упругий, движение тела совместно с шагающей ногой быстрое, шаг короткий, приземление упругое.

- забегание «проваливает» противника и позволяет зайти к нему сбоку.

Шаги короткие и стремительные, движение к противнику по дуге.

Комплексное передвижение включает быстрое чередование челнока, маятника и забегания, шаги короткие, упругие, движения тела быстрые, передвижение стремительное, атаки противника затрудняются. Комплексное передвижение, активная защита и отвлекающие приемы являются атакующими защитными движениями.

Атакующее защитное движение исполняется двумя шагами.

Комплексное передвижение:

- упругий толчок опорной ногой комплексного передвижения (челнок, маятник, забегание), защитное движение;
- сильный толчок шагающей ноги для атаки.

Шаги короткие, стремительные, движение тела быстрое.

Активная защита:

- упругий толчок опорной ногой для активной защиты, движение теласовместно с шагающей ногой, защитное движение;
- сильный толчок шагающей ногой для атаки.

Шаги короткие, стремительные, движение тела быстрое.

Отвлекающие приемы

- упругий толчок опорной ногой для отвлекающего приема, движение тела совместно с шагающей ногой, отвлекающее и защитное движение;
- сильный толчок шагающей ногой для атаки.

Шаги короткие, стремительные, движение тела быстрое.

Объединение комплексного передвижения, активной защиты и отвлекающих приемов облегчает и усиливает защиту, эффектно используется в атаке.

Отвлекающие приемы.

Отвлекающие приемы эффективны при воздействии на противника в сочетании с атакующим передвижением и характеризуются действиями:

- незаконченное движение;
- измененное движение.

Незаконченное движение выполняется прерыванием цельного движения на различной фазе его развития для определения наглядной достоверности цельного движения.

Совершенствование в парном упражнении (оба партнера в защитном снаряжении)

- быстрое цельное движение;
- «показ» незаконченного движения, прерывание на различной фазе развития движения;
- определение фазы наглядной достоверности цельного движения;
- согласование незаконченного движения, «показа», с атакующим передвижением и атакой, выполняется двумя шагами.

Формирование минимального «показа» с наглядной достоверностью цельного движения.

Измененное движение выполняется изменением (или замещением) цельного движения атакующим движением:

- быстрое цельное движение;
- «показ» движения с атакой, выполняется двумя шагами. Изменение направления движения, атаки, маневра и др.

Согласование «показа» и атакующего передвижения

- упругий толчок опорной ногой, движение тела совместно с шагающей ногой, отвлекающий прием;

- сильный толчок шагающей ногой в атаке.

Движение цельное, скоростное.

Акцентированный удар.

Совершенствование акцентированного удара – в ускорении и согласовании основных ударных движений.

Удар рукой

- сильный толчок опорной ногой и резкое движение бедра, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой;
- опора на шагающую ногу с резким вращением туловища, быстрое движение кулака в цель, акцент.

Толчок ногой, мышцами бедра и голени, резкий, шаг короткий, движение бедра быстрое, удар резкий, движения слитные, стремительные. Приземление шагающей ноги «с носка», скручивание туловища сильное, кулак подворачивается и сильно сжимается, туловище – вертикально.

Удар ногой с разноименным шагом

- сильный толчок опорной ногой вперед – вверх, резкое движение бедра вверх, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой;
- сильный толчок шагающей ногой вверх, резкий удар свободной ногой на взлетё, акцент.

Толчки ногами сильные, движение тела быстрое, прыжок упругий, акцентированный удар на взлете. Слитное, стремительное движение всех ударных звеньев тела.

Удар ногой с одноименным шагом

- сильный толчок опорной ногой вперёд – вверх, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой;
- сильный толчок шагающей ногой вверх, резкий удар этой же ногой на взлетё, акцент.

Толчки ногами сильные, прыжок упругий, резкий акцентированный удар на взлете. Слитное, стремительное движение всех ударных звеньев тела.

Удар ногой в перескоке прямой, боковой, наотмашь свободной ногой

- сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой;
- сильный толчок шагающей ногой вверх, резкий удар свободной ногой вразвороте, акцент.

Согласование движения бедра ударной ноги вверх и толчка шагающей ноги вверх.

Двойной толчок опорной ногой, мышцами бедра и голени, сильный, резкий.

Слитное, стремительное движение всех ударных звеньев тела.

Удар ногой в перескоке прямой, боковой, наотмашь шагающей ногой

- сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой;
- сильный толчок шагающей ногой вверх, резкий удар этой же ногой в развороте, акцент.

Тройное (два толчковых и ударное) движение толчковой ногой, мышцами бедра и

голени, резкое, толчки сильные, приземление упругое, удар резкий, движения слитные, стремительные.

Удар ногой в «вертушке» снизу разноименной ногой

- сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое вращение и движение тела совместно с шагающей ногой;
- сильный толчок шагающей ногой назад – вверх, удар снизу свободной ногой, акцент.

Двойной толчок опорной ногой и удар свободной ногой сильные, резкие, мышцами бедра и голени, движения слитные, стремительные.

Удар ногой в «вертушке» снизу одноименной ногой

- сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое вращение и движение тела совместно с шагающей ногой;
- сильный толчок шагающей ногой назад – вверх и удар снизу этой же ногой, акцент.

Тройное (два толчковых и ударное) движение толчковой ногой резкое, мышцами бедра и голени, толчки сильные, приземление упругое, удар резкий, движения слитные, стремительные.

Удар ногой в «вертушке» наотмашь

- сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое вращение и движение тела совместно с шагающей ногой;
- сильный толчок шагающей ногой назад – вверх, удар наотмашь свободной ногой, акцент.

Двойной толчок опорной ногой и удар свободной ногой мышцами бедра и голени. Движения слитные, стремительные.

Контратака.

Вид контратаки определяется моментом ее проведения: *встречная* выполняется одновременно с атакой противника;

опережающая предупреждает развитие атаки противника, выполняется спредугадыванием начала атаки;

ответная выполняется в момент «проваливания» противника при активной защите.

Встречная контратака характеризуется быстрым смещением тела обучающегося с линии атаки противника и одновременным нанесением встречного акцентированного удара, наиболее эффективного в данной ситуации. Встречная контратака выполняется с атакующим шагом

- сильный толчок опорной ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой и смещение с линии атаки, удар противника проходит мимо;
- упругая опора на шагающую ногу, встречный акцентированный удар рукой или ногой.

Опережающая контратака предопределяет формирование психологических свойств (предугадывание действий противника, чувство дистанции и др.) и характеризуется предупреждающим акцентированным ударом, прерывающим атаку противника. Опережающая контратака наносится со средней дистанции с предельной мобилизацией на атаку, взгляд обучающегося направлен в область туловища противника и фиксируется формирование атаки противника. Опережающая контратака выполняется с атакующим шагом

- укороченный комплексный маневр на средней дистанции, концентрация внимания на действиях противника, мобилизация на атакующее передвижение и акцентированный удар;

- фиксация подготовительного атакующего движения противника, резкий, сильный толчок опорной ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой, резкое движение бедра;

- упругая опора на шагающую ногу, любой акцентированный удар рукой или ногой.

Толчок сильный, мышцами бедра и голени, шаг короткий, удар акцентированный, движения слитные, стремительные.

Ответная контратака проводится с защитным движением и исполняется двумя шагами

- сильный толчок опорной ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой, уход от атаки противника;
- сильный толчок шагающей ногой, акцентированный удар рукой или ногой в «провалившегося» противника.

Толчки ногами сильные, резкие, движения тела быстрые, согласованные, удар акцентированный.

Совершенствование контратак в парном упражнении, оба партнера в защитном снаряжении, обоюдное формирование задач, обсуждение и коррекция выполнения упражнения.

Атака.

Прямая атака в маневре

Совершенствование прямой атаки в манере в повышении уровня выполнения каждой из 31 варианта прямой атаки в маневре.

Варианты прямой атаки в маневре:

- 1 в челноке обычный шаг – прямой в маневре;
- 2 в челноке приставной шаг – прямой в маневре;
- 3 в челноке прыжковый и скрестный шаг – прямой в маневре;
- 4 в челноке с активной защитой (АЗ) обычный шаг – ответная в маневре;
- 5 в челноке с АЗ приставной шаг – ответная в маневре;
- 6 в челноке с АЗ прыжковый и скрестный шаг - ответная в маневре;
- 7 в челноке с отвлекающими приемами (ОП) обычный шаг – скрытая в маневре;
- 8 в челноке с ОП приставной шаг – скрытая в маневре;
- 9 в челноке с ОП прыжковый и скрестный – скрытая в маневре;
- 10 -18 в маятнике 9 вариантов;
- 19 – 27 в забегании 9 вариантов;
- 28 в полном комплексном маневре (ПКМ) с АЗ и ОП обычный шаг – основная прямая, тотальная;
- 29 в ПКМ с АЗ и ОП приставной шаг – основная прямая, тотальная;
- 30 в ПКМ с АЗ и ОП прыжковый и скрестный шаг – основная прямая, тотальная;
- 31 в ПКМ с АЗ и ОП атакующее передвижение – ведущая атака, тотальная.

Каталог примерных серий, соответствующих данному условию:

- челнок – кикбоксинг 4-12
- маятник – кикбоксинг 8-9
- забегание – кикбоксинг 10-11-13
- обычный шаг – кикбоксинг 5-6
- приставной шаг – кикбоксинг 10-11
- прыжковый шаг
- скрестный шаг – кикбоксинг 1-2-3-7-12-13

Активная защита и отвлекающие приёмы используются между сериями при дискретном прогоне комбинаций (в дискретных паузах).

Обозначения дискретных пауз.

Атака прямая – непрерывный режим.

Атака с активной защитой (АЗ) – дискретный режим.

Атака с отвлекающими приёмами (ОП) – дискретный режим.

На каждый вариант атаки формируется 3-6 учебных комбинаций. 1 вариант – прямая атака в челноке, обычный шаг:

кикбоксинг 4-5-12-6 смешанные 4к – 8б- 5к3б – 6к- 2б

12к – 7б - 4к -4б - 5к

6 вариант – ответная атака в челноке с активной защитой, прыжковый шаг, дискретный режим:

кикбоксинг 4 – АЗ -3 – АЗ -7 – АЗ – 12

1 –АЗ -2-АЗ-4-АЗ-13

смешанные 4к - 8б - АЗ- 3к-АЗ-12к

1к- АЗ- 8б-АЗ-2к-АЗ-8б-13к

26 вариант – скрытая атака в забегании с отвлекающими приёмами, приставной шаг, дискретный режим:

кикбоксинг 10-ОП-11-ОП -13

смешанные 11к – ОП-9б-10к-ОП-13к

11б – ОП-11к –ОП -12б-ОП -10к

31 вариант – ведущая пряма атака в маневре в дискретном режиме: смешанные

12к - АЗ – 13б-ОП-9к-ОП-7б-АЗ-7к

3к-ОП-11б-АЗ-13к

Согласование комплексного и атакующего передвижения с активной защитой и отвлекающими приемами, формирование единого подготовительного – защитно - атакующего комплекса, выполнение прогона комбинаций пластичное, слитное, цельное.

Формирование комбинаций произвольное, в соответствии с вариантом атаки и каталогом примерных серий.

Прямая атака от защиты.

Атака от защиты применяется в усложненных условиях боя с ограничением маневра, атакующих и защитных средств и характеризуется действиями:

- приём ударов жёсткий, ответная контратака, маневр;
- приём ударов со смягчением, ответная контратака, маневр;
- прием ударов с проскальзыванием, встречная контратака, маневр;
- передняя подсечка с опережающей контратакой, продолжение атаки в маневре;
- блокировка атак противника с передней подсечкой, контратака, маневр.

Боевая стойка собранная, укороченный комплексный маневр в доступных пределах, максимальное использование психологических свойств:

- объемное видение;
- видение противника, предугадывание его действий;
- ситуативное мышление и адекватные действия.

Совершенствование в парном упражнении, оба партнера в защитном снаряжении.

Прием жесткий.

- движение на удар, прием укороченного удара;
- длинный акцентированный ответный удар.

Максимальное выпрямление жесткой ударной руки «отбрасывание» противника ударом, быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Прием со смягчением

- короткое, резкое, сопутствующее удару движение, «проваливание», «вытягивание на себя» противника;
- смещение тела с линии атаки, встречный акцентированный, «отбрасывающий» удар;
- быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Прием с проскальзыванием

- короткое сопутствующее движение в направлении удара, вращение туловища; смещение тела с линии атаки, встречный акцентированный,

«отбрасывающий» удар;

- быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Передняя подсечка

- подсекание свободной ноги противника;
- добивание руками неустойчивого противника;
- быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Противник, устойчиво стоящий на двух ногах, выводится из равновесия резким, «отбрасывающим» ударом, подсекается с продолжением атаки и передвижением из неблагоприятной ситуации.

Блокировка атак противника

- плотное прижимание к противнику, кратковременная блокировка его рук;
- выведение из равновесия «отбрасывающим» ударом, передняя подсечка с добиванием руками;
- быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Формирование высокого уровня психологических свойств позволяет избегать неблагоприятных боевых ситуаций и успешно использовать атаку от защиты в тактических целях.

Ответная атака.

Для совершенствования ответной атаки используются два направления: 1. Повышение уровня техники элементов атаки

- комплексное передвижение;
- атакующее передвижение;
- активная защита.

2. формирование психологических свойств высокой мобильности

- объемное видение и видение противника;
- предугадывание действий противника;
- ситуативное мышление и ситуативные действия.

Комплексное и атакующее передвижение определяются шаговыми перемещениями по рингу. В активных защитных элементах основным движением также является шаг.

Повышение уровня техники ответной атаки заключается в совершенствовании шаговых перемещений:

Развитие физических качеств

- прыгучести;
- пластичности шаговых движений;
- быстроты шаговых движений;
- взрывных способностей мышц голени; улучшение техники выполнения передвижений.

Для развития физических качеств используются тяжелые силовые и скоростно – силовые нагрузки в дискретном режиме, максимальная стрессовая и комплексная нагрузки, специальная, направленная физическая подготовка.

Эффективность передвижения определяется

- повышением уровня шаговых движений;
- согласованностью, слитностью элементов комплексного передвижения и степенью сочетания с атакующим передвижением.

Техника выполнения шага

- толчок вперед – вверх упругий, шаг короткий, совместно с туловищем;
- опора со смягчением, движение стремительное.

Передвижение легкое, приподнимающее ОЦТ тела и облегчающее перемещение по рингу. Легкие, стремительные приставные шаги являются связующими подготовительного, комплексного и атакующего передвижений, обычные атакующие шаги усиливают

сочетание комплексного и атакующего передвижений.

Связующее сочетание видов передвижений формируется в прогонах комплексных комбинаций в различных режимах (непрерывный, дискретный и др.), включение отвлекающих приёмов в паузы дискретных прогонов формирует передвижение скрытой атаки.

Отвлекающие приёмы характеризуются техникой выполнения:

- изменение направления движения;
- замещение движения («показа») другим движением;
- достоверностью движения («показа»)
- наглядностью;
- выразительность.

Отвлекающий приём выполняется единым, слитным с атакующим движением, изменение направления или замещение «показа» плавно, без прерывания, включается в атакующее движение.

Отвлекающий приём, «показ», демонстрирует атакующее движение, представляет опасность, угрозу для противника. Достоверность «показа» определяется начальной фазой исполнения, достаточной по длительности для наглядности, выразительности и угрожаемости этого движения.

Техника исполнения и выразительность отвлекающих приёмов совершенствуется у зеркала, основное внимание уделяется технике «показа» и достаточной длительности для обозначения угрозы, «показ» завершается атакой единым, слитным движением.

В парном упражнении (партнёры в защитном снаряжении) боец определяет задание, длительность и вид упражнения, обоюдная оценка качества выполнения упражнения. Мобильность психологических свойств определяется устойчивостью условно – рефлекторных реакций, сформировавшихся на основе специфических приёмов.

Объёмное видение формируется навыками бокового, периферийного зрения, взгляд – рассеянный, одновременно фиксируется:

- свободное пространство;
- положение противника (боевая стойка, передвижение и др.);
- нахождение рефери, углов ринга, канатов.

Видение противника характеризуется наблюдением за противником и определением его состояния:

- защищённость;
- быстрота передвижения;
- способы и скорость атаки;
- манера ведения боя;
- утомляемость.

Предугадывание действий противника предопределяет знания основ техники атаки и движений, формирующих атаку.

Ситуативное мышление характеризуется оперативным анализом обстановки в бою и принятием адекватных, ситуативных, эффективных действий.

В скрытой атаке отвлекающие приёмы являются подготовительно- атакующими действиями и выполняются слитным с атакой, цельным, стремительным движением.

5.5. Тактическая подготовка

Тактика кикбоксинга предполагает умение спланировать и реализовать такую схему спортивной борьбы, которая бы обеспечивала наиболее полное использование спортсменом своих возможностей в конкретных сложившихся условиях и приводила к победе. При этом

можно говорить о *тактике раунда, тактике боя, тактике турнира, тактике подготовки* и т.д.

Тактика определяется стратегическими задачами и представляет собой процесс, связанный с нахождением и реализацией оптимальных путей их решения. Определяя стратегию как генеральную линию поединка, следует указать на то, что она является очень существенной и достаточно постоянной характеристикой спортсмена, определяющей его стиль ведения боя. Так, ряд спортсменов, все свои действия подчиняет установке нанести сильный удар («*нокаутеры*»). Другие основной своей задачей ставят ведение боя в очень высоком темпе, которого, как правило, не выдерживает противник («*темповики*»). Третьи ведут бой, максимально используя промахи противника и создающиеся при этом возможности для нанесения ударов в открытые места, тем самым избегая опасностей жесткого обмена ударами и т.д.

Генеральная линия боя во многом определяется особенностями типологии спортсмена и, в частности, особенностями типа его высшей нервной деятельности, темперамента и рядом других, по большей части врожденных качеств. Встречаясь на протяжении достаточно длительного периода времени с различными по своим данным соперниками, кикбоксер находит тот рисунок боя, ту линию поведения, которая приносит ему наибольший успех, и соответственно ей развивает свои возможности: технические, физические и т.д.

В зависимости от выбранной стратегии, генеральной линии поведения строится подготовка, и определяются промежуточные задачи, тактика спортсмена в каждом отдельном бою, его конкретные действия.

Тактическая подготовка кикбоксера предполагает теоретическое и практическое изучение и совершенствование возможных вариантов построения поединка с учетом сложившейся ситуации. Тактическая подготовка строится на изучении (возможно более полном) всего многообразия боевых ситуаций, стилей, типов противников и наиболее удачных способов действий в этих ситуациях, против этих противников.

Варианты тактических действий кикбоксёра:

- спурт в начале раунда, боя;
- спурт в конце раунда, боя или в случае нокаута противнику или еще какого-либо действия, существенно снизившего боеспособность противника (травма, усталость и т.д.);
- непрерывное, постоянное давление на противника в течение раунда, боя и т.д.;
- частое изменение темпа боя;
- переход от работы одними руками к серийной работе рук и ног;
- переход от тактики давления на противника к работе вторым номером, маневрированию, движению от противника и в стороны;
- переход от атак к контратакам;
- частая смена дистанций ведения боя;
- атаки и контратаки в разные (верхний, средний, нижний) уровни стоек;
- демонстрация нерешительности и переход к активным, решительным действиям;
- ведение боя с максимально возможными плотностью и активностью;
- сдерживание противника за счет работы ближней к противнику ноги (сайд-кик, фронт-кик);
- тактика преследования отступающего противника и др.

Совершенствование тактических возможностей кикбоксера осуществляется в процессе подготовки к соревнованиям и участия в них по мере накопления опыта (творческого, практического), в результате проб и ошибок, общения со спортсменами, тренерами, специалистами, наблюдения за боями ведущих мастеров, анализа собственных действий и т.д. Работа тренера заключается в том, чтобы внести систему, порядок, последовательность в этот

процесс, дать информационный толчок для этой работы, обеспечить ее условия (спарринг-партнеры и т.д.), организовать ее и дозировать.

В тактической подготовке используют три основные группы упражнений:

- 1) Упражнения, направленные на создание определенной ситуации, для проведения того или иного приема (например, вызов противника на определенный удар с тем, чтобы ответить или нанести встречный удар).
- 2) Упражнения, направленные на изучение стандартных боевых ситуаций и противопоставление адекватных боевых действий (например, один «пакет» размашистыми боковыми ударами руками и полукруговыми ударами ногами, другой применяет оборонительные действия на дальней дистанции: маневрирование, шаги в стороны, встречные удары и т.д.).
- 3) Упражнения, направленные на совершенствование умения распознать противника, разгадать его план и быстро принять правильное решение, реализовать и изменить его в случае необходимости (одному из партнеров дается задание на определенные действия, другой должен разгадать задание и противопоставить эффективные контрмеры).

При совершенствовании тактики и отработке различных ее схем в практике кикбоксинга используются:

- тренировка без противника (имитационные упражнения, бой с тенью);
- тренировка с условным противником (снаряды, лапы);
- тренировка с партнером (работа по заданию, условные и вольные бои, спарринги) (наличие достаточного количества разнообразных по своим боевым качествам спарринг-партнеров - одно из важнейших условий полноценной тактической подготовки)
- соревнования.

Существенным пунктом тактической подготовки, разработки схем ведения боевых действий является использование правил соревнований. Согласно правилам, приоритетом при определении победителя является техническое и тактическое преимущество спортсмена (умение заставить противника действовать в непривычной для него манере, навязать свой стиль ведения боя, контролировать бой, вынудить к ошибкам, промахам, переходам в глухую защиту, потере инициативы и желанию сопротивляться и т. д., демонстрируя при этом техническое или тактическое преимущество во всех эпизодах или фазах боя).

Другим приоритетом считаются эффективные атакующие действия, заканчивающиеся "чистыми" ударами, количество таких ударов в сравнении с противником. Победа в случае приблизительного равенства противников в других отношениях может быть отдана тому из бойцов, который меньше нарушал правила, более эффективно защищался.

Следует также помнить о том, что победа будет отдана тому из бойцов (фулл-контакт, лоу-кик, тайский бокс), который наносил более точные и сильные удары. В этом случае правила предполагают приравнивание 2-4 легких ударов к одному сильному. Исходя из сказанного, следует планировать бой, совершенствовать свои тактические возможности с тем, чтобы по данным пунктам выглядеть более убедительным по сравнению со своими противниками.

Уровень тактической подготовленности оценивается визуально (оценка, самооценка), с привлечением экспертов, просмотром и анализом видеозаписей поединков. В последнем случае могут быть получены данные (количественные) относительно эффективности боевых действий кикбоксера (коэффициент атаки, коэффициент защиты), количества используемых тактических схем и вариантов.

5.6. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика являются частью тренировочного процесса в подготовке спортсмена, способствуют овладению практическими навыками ведения тренировочных занятий и навыками судейства соревнований по избранному виду спорта.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику занимающиеся получают при привлечении их к судейству официальных соревнований различного уровня, вначале в качестве судьи-стажёра, а затем в должности судьи.

Лицам в возрасте 14-16 лет, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку и при условии положительного судейства необходимого количества соревнований, может присваиваться судейская категория «Юный судья». Другие судейские категории (3, 2, 1) присваиваются лицам по достижении ими возраста 16 лет.

К практическим умениям и навыкам, необходимым для овладения занимающимися на разных этапах подготовки, относятся:

На этапе начальной подготовки:

Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ (6-8 упражнений). Анализ выполнения партнёром технических элементов и приёмов. Руководство группой (подача команд, в том числе для выполнения строевых упражнений).

Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Проведение разминки.

На тренировочном этапе (период до 2-х лет):

Самостоятельное составление комплексов упражнений утренней гимнастики без предметов и с различными предметами и их проведение с группой занимающихся.

Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия. Проведение самостоятельной разминки перед соревнованиями.

Применение правильной спортивной и судейской терминологии.

Участие в судействе соревнований по ОФП и СФП. Оформление места соревнований.

На тренировочном этапе (период более 2-х лет):

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической подготовке для групп начальной подготовки.

Обучение техническим действиям. Проведение подвижных игр и эстафет.

Применение правильной спортивной и судейской терминологии.

Судейство соревнований в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований муниципального уровня (района, города) в различных судейских должностях. Подведение итогов соревнований (определение результатов и победителей).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий. Проведение учебно-тренировочных занятий на заданную тематику.

Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях уровней.

5.7. Применения восстановительных средств.

Восстановительные средства и мероприятия.

Возрастающий объем и интенсивность тренировочного процесса, вызывают

необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления (недовосстановления).

Субъективные признаки утомления - не желание тренироваться, появляется вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

При появлении этих симптомов и неадекватной реакции на специфическую нагрузку необходимо снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Для восстановления работоспособности используется широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, педагогических, медико-биологических, психологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей спортсмена.

Естественные и гигиенические средства:

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рационально калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки).

Педагогические средства:

- рациональное построение тренировочного занятия (умелое чередование нагрузки и отдыха).
- правильное построение циклов тренировочных занятий.

Медико-биологические средства:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические.

Психологические средства:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- аутогенные тренировки.
- психорегулирующие тренировки;
- организация комфортных условий жизни спортсменов;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия.

Каждое из средств восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне совершенствования спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

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

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после проведенного тренировочного занятия. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

В целом, особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Участие в этом, кроме тренера, должны принимать спортивный врач и квалифицированный психолог.

Специальные психологические воздействия и обучение приёмам психорегулирующей тренировки должны осуществляться квалифицированными психологами. Тренер должен участвовать в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения, в умении создавать условия психологической совместимости спортсменов в группах и микрогруппах, что оказывает значительное влияние на характер восстановительных процессов.

Необходимо также, чтобы сами спортсмены хорошо представляли значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств восстановления в домашних условиях.

Рациональное питание.

Применительно к данному виду спорта наиболее мощным фактором, стимулирующим восстановительные процессы, являются естественные изменения гомеостаза, наступающие вследствие использования тренировочных нагрузок и обеспечивающие появление суперкомпенсации (сверхвосстановления) как основы роста тренированности и результативности.

Сбалансированное адекватное питание является важнейшим средством восстановления и профилактики перенапряжения, если оно способно полностью обеспечить компенсационные процессы энергетическими, пластическими, другими биологически важными веществами, с

учетом сиюминутной и отставленной потребности и с учетом предъявляемых к организму требований. Если спортсмен питается плохо (не правильно), не обеспечивая полноценности и сбалансированности своего рациона, то тренировки, несмотря на самое мудрое методическое сопровождение занятий, становятся фактором, не улучшающим результативность и укрепляющим здоровье, а подрывающим защитные силы организма и ведущим к ухудшению функционального состояния.

Тренировки троеборца должны быть обусловлены увеличением белков и углеводов в рационе спортсмена. Атлет должен получать минимум 55-60% дневного объема калорий из продуктов, содержащих натуральные углеводы. Не менее 25-30% калорий в день должны обеспечиваться благодаря белковой части рациона. Жиры должны обеспечивать не более 10-15% калорийности дневного рациона.

Продукты преимущественно белкового характера - нежирное мясо, рыба, яйца, обезжиренные и нежирные молочные продукты.

Продукты углеводно-белкового характера - крупы, злаки и изделия из них (предпочтение отдается кашам - овсяной, пшеничной, пшенной, ячневой, перловой и из неочищенного риса).

Продукты преимущественно жирового характера (орехи, семечки, нерафинированное растительное масло).

Продукты преимущественно углеводистого характера (овощи и бобовые). Значение овощей состоит в поставке в организм очень хороших углеводов (с низким гликемическим индексом), а также в снабжении организма клетчаткой, витаминами и минеральными веществами. Белковая фракция в овощах незначительная, однако, следует обратить внимание на бобовые (горох, фасоль, чечевица, бобы), которые могут стать неплохим источником растительного белка, в сочетании с белками первой и второй групп, дающего почти идеальный аминокислотный профиль принятой пищи. Клетчатка играет значительную роль в предупреждении усвоения пищевых жиров (она их связывает и помогает выводить из пищеварительного тракта), в транспорте пищевого комка по желудочно-кишечному тракту (способствует перистальтике кишечника). Особенно богаты клетчаткой корнеплоды (морковь, свекла) и крестоцветные (репа, редька, редис). Кроме этого, включение значительных объемов овощей в рацион, является профилактикой авитаминоза.

Продукты углеводистого характера (фрукты, ягоды, плоды). Эта группа дает нам основную долю углеводов, причем самых важных – фруктозы, глюкозы. При этом некоторые представители этой группы богаты и другими биологически активными веществами, например, пектинами, провитаминами, минеральными веществами, значение которых в питании серьезного спортсмена-силовика трудно переоценить.

Вода - часть рациона, которая играет важнейшую роль для спортсмена. Вода является одним из самых богатых и незаменимых источников минеральных веществ. К сожалению, их в обычной питьевой воде недостаточно, поэтому рекомендуется пить минеральную воду. Ее тоже нужно выбирать соответствующим образом – предпочтение следует отдавать щелочным минеральным водам, поскольку они помогают «расщелачивать» сдвиг организма в кислую сторону, который образуется при напряженных силовых тренировках. Вы знаете, что околопредельные силовые напряжения осуществляются за счет анаэробного окисления гликогена с образованием молочной кислоты, это сдвигает кислотно-щелочной баланс организма в кислую сторону. Закисленность организма замедляет процесс восстановления и мешает эффективным тренировкам. Рекомендуется выпивать хотя бы один стакан минеральной воды дополнительно к той воде, которую мы пьем в течение дня. Общее количество выпиваемой воды можно примерно определить такой формулой: на каждые 100

граммов белка в вашем рационе следует принимать не менее 1 литра обычной воды (в дополнение к первым блюдам, чаю или другим напиткам).

Рациональное питание также обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. При двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона: *первый завтрак – 5%* - зарядка - *второй завтрак – 25%* - дневная тренировка - *обед – 35%* - *полдник – 5%* - вечерняя тренировка - *ужин – 30%*.

Баня (сауна). 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). 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. Основным 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.

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

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.
2. Фармакологические препараты назначает только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена (тренерам категорически запрещается самостоятельно назначать фармакологические препараты).
3. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

5.8. Медико-биологические обследования.

Медико-биологический контроль - это совокупность организованных мероприятий, осуществляемых специалистами различного профиля (педагогами, психологами, физиологами, врачами) для получения информации о текущем состоянии спортсмена.

Цель медико-биологического контроля - повышение эффективности спортивной тренировки за счёт оптимизации физической нагрузки.

При подготовке спортсмена на разных этапах ставятся разные задачи, в соответствии с ними, определяют цель и в каком виде осуществляется контроль здоровья.

Всего различают четыре вида контроля: оперативный (срочный), текущий, этапный, углублённый.

Оперативный контроль подразумевает проверку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузку во время отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Текущий контроль здоровья проводится по заранее намеченному плану или после того, как спортсмен приступил к тренировкам после какого-либо заболевания или по заявке тренера. Его цель - выявление того, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно занятие, недельный цикл и т.д.).

Этапный контроль проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Помимо лабораторного обследования, исследование ведётся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировок.

Углублённое медицинское обследование проводится один раз в год для того, чтобы в комплексе оценить подготовленность спортсмена и состояние его здоровья.

Показатели, которые используются в каждом виде контроля, должны быть информативными и надёжными, они должны соответствовать:

- специфике вида спорта «кикбоксинг»;
- возрасту и квалификации испытуемых;
- направленности тренировочного процесса.

Как средство контроля в виде спорта «кикбоксинг» используются показатели, которые характеризуют состояние нервно-мышечного аппарата, центральной нервной системы, скоростно-силовых компонентов двигательной функции, проявляющихся в специальных тестовых упражнениях

Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. По используемому инструментарию медико-биологические методы исследования могут быть антропометрические (визуальные, тактильные) и с помощью приборов (антропометрия, спирометрия, динамометрия, пульсометрия, электро-кардиограммирование, электро-мио-граммирование, электро-энцефало-граммирование).

Минимальный комплекс обследований включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Биохимические исследования необходимы:

- для оценки уровня общей и специальной тренированности спортсмена;
- для контроля восстановления после тренировки;
- для оценки эффективности новых методов и средств развития скоростно-силовых качеств, повышение выносливости, ускорение восстановления и т.п.;
- для оценки состояния здоровья спортсмена, обнаружение начальных симптомов

заболеваний.

Характер и выраженность биохимических сдвигов во многом зависят от уровня тренированности и функционального состояния спортсмена, поэтому биохимические исследования в спорте проводятся в сочетании с физической нагрузкой. Именно по этой причине контроль здоровья спортсмена во время проведения биохимических исследований включает в себя следующие пробы для анализа:

- до контрольной физической нагрузки;
- во время выполнения физической нагрузки;
- после её завершения;
- в разные сроки восстановления.

Физические нагрузки, которые используются для тестирования, можно условно поделить на два вида: стандартные и максимальные.

Стандартные физические нагрузк должны быть дозированными. Параметры их определены заранее. Во время проведения биохимического контроля в группе спортсменов эти нагрузки должны быть хорошо воспроизводимыми и доступными для всех испытуемых. Такими нагрузками могут быть: Гарвардский степ-тест, работа на велоэргометре и других тренажёрах, бег на тредбане.

Гарвардский степ-тест - способ оценить уровень физической подготовленности человека посредством реакции его сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Он применяется для оценки физических возможностей перед началом спортивных занятий, для разработки программы тренировок, а также с целью оценки их эффективности. Когда используется Гарвардский степ-тест, заранее задаются: высота скамейки, частота восхождения и время выполнения данного теста.

Велоэргометр - тренажёр-велосипед, функционал которого позволяет осуществлять контроль здоровья и регулировать уровень нагрузки с повышенной точностью. При выполнении стандартной работы на велоэргометре и других тренажёрах, задаётся усилие, с которым производится вращение педалей, или масса отягощения, темп выполнения нагрузки и продолжительность нагрузки.

Тредбан - устройство, работающее по принципу беговой дорожки и производящее контроль здоровья кровеносной системы. Предназначен для медико-биологических исследований оценки физической работоспособности человека. При работе на тредбане задаётся угол наклона дорожки, скорость движения ленты и время, отводимое на выполнение нагрузки.

Из всех перечисленных стандартных нагрузок наиболее предпочтительна работа на велотренажёре, так как объём выполненной работы может быть определён наиболее точно и мало зависит от массы тела испытуемого.

Во время оценки уровня тренированности с помощью стандартных нагрузок желательно выбирать группы спортсменов одинаковой квалификации. Стандартная нагрузка используется для оценки эффективности тренировок спортсмена.

Максимальные или предельные физические нагрузки - не имеют заранее заданного объёма. Они выполняются: с заданной эффективностью в течение максимального времени, которое возможно для каждого испытуемого или в течение конкретного времени, или на заданной дистанции с максимальной мощностью или скоростью. Объём нагрузки в этих случаях определяется тренированностью спортсмена.

В виде максимальной нагрузки можно использовать упомянутые выше Гарвардский степ-тест, велоэргометрическую пробу, бег на тредбане, которые выполняются до отказа. Отказом считают снижение заданного темпа. Нагрузкой до отказа считаются также соревновательные нагрузки.

Стандартные и максимальные нагрузки могут быть: непрерывными, ступенчатыми, интервальными.

Для того чтобы оценить общую тренированность спортсмена, чаще используются стандартные нагрузки, не специфичные для вида спорта.

Оценка специальной тренированности чаще всего проверяется с применением упражнений, которые свойственны соответствующей спортивной специализации.

Сложность тестирующих нагрузок определяется в соответствии с задачами, которые осуществляет биохимический контроль здоровья спортсмена.

Для того чтобы оценить анаэробную работоспособность, применяются нагрузки в зоне максимальной и субмаксимальной мощности. А аэробные возможности спортсмена определяют с помощью больших и умеренных нагрузок.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются лишь спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, темпы их развития.

При *оценке функционального состояния*, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При *оценке функциональной подготовленности* ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля юных спортсменов количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в тренировочный процесс.

5.9. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки спортсменов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

Содержание конкретных средств и методов

По цели применения средства и методы психической подготовки:

- мобилизующие;
- корректирующие (поправляющие);
- релаксирующие (расслабляющие).

По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
- преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);
- преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на психическую подготовку тренера;
- средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные; постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корригирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеровоздействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова - важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), соревнованиях.

5.10. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Общие требования:

- к занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр, и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении учебных занятий соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха;

- при участии в соревнованиях соблюдать правила их проведения.

Требования охраны труда перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и обувь, соответствующую погодным условиям и месту проведения занятий (улица, зал, полигон и пр.);
- проверить исправность инвентаря и оборудования;
- проверить подготовленность мест проведения занятий;
- проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования охраны труда во время занятий:

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- прекращать занятия на открытой местности или принимать меры к охране здоровья спортсменов при резком изменении погоды;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи;

Требования охраны труда в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему.

Требования охраны труда по окончании занятий:

- убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть руки с мылом;
- проверить по списку наличие всех занимающихся.

Работа со спортивным и специальным оборудованием

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения спортивного оборудования.

Оказание первой доврачебной помощи

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Помощь утопающему, при переохлаждении организма, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Спортивная подготовка вида спорта «кикбоксинг» осуществляется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Реализация дополнительной образовательной программы заключается в построении непрерывного и комплексного учебно-тренировочного процесса с учетом этапа спортивной подготовки в области вида спорта «кикбоксинг» и его спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно:

- достичь установленного возраста в соответствии с таблицей № 2 в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- предоставить медицинское заключение по допуску к занятиям по виду спорта;

- пройти индивидуальный отбор посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки в соответствии с таблицей № 11, а также результатов, выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

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

Комплектование учебно-тренировочных групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

При комплектовании учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, максимальная наполняемость не должна быть больше двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря.

В целях подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы) являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

При необходимости на временной основе, в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, допускается проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и максимальной численности обучающихся в объединённой группе;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности, и санитарных требований.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для оценки уровня подготовленности обучающегося, в учебно-тренировочном процессе, Спортивная школа проводит промежуточную аттестацию не реже одного раза в год, которая включает в себя сдачу контрольных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки в соответствии с таблицей № 11, а также результатов, выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Спортивная школа, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, саун;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию

систематического медицинского контроля.

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

Таблица № 18

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий								
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4								
2.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6								
3.	Дорожка беговая (электрическая)	штук	1								
4.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	4								
5.	Канат-резинка (эспандер)	комплект	8								
6.	Лапа боксерская	штук	12								
7.	Лапа-ракетка	штук	12								
8.	Макивара	штук	10								
9.	Манекен водоналивной	штук	4								
10.	Мешок боксерский	штук	3								
11.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3								
12.	Мяч баскетбольный	штук	5								
13.	Мяч волейбольный	штук	5								
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	5								
15.	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	2								
16.	Подушка кикбоксерская настенная	штук	4								
17.	Ринг боксерский	комплект	2								
18.	Скакалка гимнастическая	штук	12								
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4								
20.	Стенка гимнастическая	штук	4								
21.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4								
22.	Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12								
23.	Утяжелитель для рук (2, 5 кг)	комплект	12								
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма											
24.	Магнитофон с дисками	штук	1								
25.	Утяжелитель для ног (0,2, 0,3, 0,5, 1 кг)	комплект	12								
26.	Утяжелитель для рук (0,2, 0,3, 0,5 кг)	комплект	12								
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации

1.	Кама	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Копье «цяншу»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Нагинаты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Нунчаку	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Палка-бо «бодзюцу»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Цеп «сань-цзегунь»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

(приложение № 10 к ФССП «кикбоксинг», приказ Минспорт России от 31.10.2022г № 885)

Обеспечение спортивной экипировкой*

Таблица № 19

№ п/п	Наименование			Единица измерения	Количество изделий		
1.	Костюм спортивный			штук	12		
2.	Фиксатор голеностопного сустава			пар	12		
3.	Фиксатор локтевого сустава (налокотник)			пар	12		
4.	Перчатки боксерские			пар	12		
5.	Перчатки боксерские снарядные			пар	12		
6.	Футболка (короткий рукав)			штук	12		
7.	Футы защитные			пар	12		
8.	Шлем кикбоксерский			штук	12		
9.	Щитки защитные для голени			пар	12		
10.	Бинт эластичный для рук			штук	24		
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма							
11.	Костюм для выступлений (кимоно)			штук	12		
12.	Чехол для переноски спортивного инвентаря			штук	12		
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Бинт эластичный для рук	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма											
3.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт, лоу-кик											
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Перчатки боксерские (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Футы защитные (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
13.	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Шлем для кикбоксинга (красный и синий)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	2	2	2

15.	Шорты для кикбоксинга	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	2	1
16.	Штаны для кикбоксинга (красные и синие)	штук	на обучающемся	-	-	2	1	2	2	2	2
17.	Щитки защитные для голени (красные и синие)	пар	на обучающемся	-	-	2	1	2	1	2	1

(приложение № 11 к ФССП «кикбоксинг», приказ Минспорта России от 31.10.2022г № 885)

7.2. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

7.2.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «кикбоксинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

7.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

7.2.3. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели и другие педагогические работники участвующие в реализации программ дополнительного образования в праве получить дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Задачи повышения квалификации:

- обновление и углубление знаний в области теории и методики преподавания, управленческой и общекультурной деятельности на основе современных достижений науки и культуры, прогрессивных педагогических технологий и передового педагогического опыта.

- освоение инновационных технологий, форм методов и средств обучения, тренировки, прогрессивного, отечественного и зарубежного опыта.

Формы повышения квалификации:

- краткосрочные курсы повышения квалификации объемом до 72 часов.

- курсы повышения квалификации объемом свыше 100 часов.

- курсы профессиональной переподготовки объемом свыше 500 часов.

- дистанционные курсы повышения квалификации;

- курсы дистанционного обучения «антидопинг»;

- стажировки в опорных образовательных учреждениях (ресурсных центрах).

- участие в работе областных, районных, предметных комиссий, проблемных и творческих групп, мастер-классов, проектных команд и других профессиональных объединений.

- участие в работе проблемных семинаров, научно-практических конференций, конкурсах профессионального мастерства.

- организация индивидуальной работы по самообразованию, другие формы повышения квалификации в соответствии с действующим законодательством.

Повышение квалификации работников спортивной школы является непрерывным процессом и осуществляется в течение всего периода работы в Учреждении.

Плановое повышение квалификации осуществляется за счет средств бюджета муниципального образования при наличии средств на соответствующей статье расходов. Наличие документа о повышении квалификации является одним из обязательных критериев успешного прохождения аттестации.

7.3. Информационно-методические условия реализации Программы

7.3.1. Список литературных источников:

1. Бокс.Энциклопедия//Составитель Н.Н.,Тараторин–М.:Терра спорт,1998.–232с.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979. – 287 с.
3. В.Ростовцев. Современные технологии спортивных достижений. Москва,2007 - 199 с.
4. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004.–40с.
5. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с. (Gaudemus).
6. Клещев В.Н., Блеер А.Н., Аджикаримов Т.З. Особенности соревновательной

- деятельности кикбоксеров в связи с фактором победы - поражения в поединке. В сб.: Актуальные проблемы спортивных единоборств. М, 2000. Вып. 1. С. 63-68.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
 8. Невский А., Латышенко В. Кикбоксер. М.: Издательский дом Александр Невский, 1998. 139 с.
 9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995. – 37 с.
 10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
 11. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с., ил.
 12. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
 13. Теория и методика юношеского спорта. В.Г. Никитушкин. Москва «Физическая культура», 2010, - 208 с.
 14. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 480 с.
 15. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416 с.
 16. Ширяев А.Г. Бокс и кикбоксинг / учебное пособие для студентов/ Москва, «Академия», 2007, - 240 с. с ил.
 17. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / Под общ. ред. А.Т. Филатова.
 18. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2006. – 160 с
 19. Развитие кикбоксинга в Ульяновской области / А.В. Лошаков – г. Ульяновск: УлГПУ, 2021г – 266с

Научно-методическая литература:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 – Физ. культура / Г. П. Виноградов. - М.: Сов. спорт, 2009. - 328 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
4. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов / Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.
5. Зинкевич Д.А. Базовые основы силовой подготовки: учеб. пособие для студентов по направлению «Физическая культура» / Д.А. Зинкевич. – Челябинск,

2011. – 210с.

6. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.

7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

8. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.

9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.

10. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина М.: Советский спорт, 2010-464 с.

11. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с.

7.3.2. Нормативные документы:

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ

2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

3. «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки». Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;

4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Министерство спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554;

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от «31.10.2022г. № 885».

6. Правила вида спорта «кикбоксинг», утверждённый Минспортом Российской Федерации».

7.3.3. Интернет-ресурсы

1. www.minsport.gov.ru Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации;

2. www.rusada.ru Официальный интернет-сайт РУСАДА;

3. www.wada-ama.org Официальный интернет-сайт ВАДА;

4. <http://lib.sportedu.ru> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»;

5. www.rossport.ru Федеральное агентство по физической культуре и спорту;

6. www.fkr.ru Официальный сайт Федерации кикбоксинга России.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» «ФАВОРИТ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ «Фаворит»

_____ Э.Ю. Виноградов
_____ 20__ г.

Рабочая программа

дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки
по виду спорта «кикбоксинг»

(дисциплина – лайт-контакт, поинтфайтинг, К-1, фулл-контакт, лоу-кик)

Тренер-преподаватель _____

Период: - _____

Год обучения – _____

Возраст обучающихся - _____

Сроки обучения - с сентября 2023 по сентябрь 2024 года

Ульяновск 2023г

Пояснительная записка.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый год этапа спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы вида спорта «кикбоксинг» по группе дисциплин: – лайт-контакт, поинтфайтинг, К-1, фулл-контакт, лоу-кик утвержденной директором МБУ «Спортивная школа «Фаворит» от 19.04.2023г.

В рабочей программе устанавливаются, на основании дополнительной образовательной программы, необходимые параметры объёмов учебной нагрузки, количество и цикличность мероприятий, условия для организации учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на каждый год соответствующего этапа обучения.

Цели и задачи на учебно-тренировочный год: _____

Предполагаемые результаты: _____

Условия необходимые для проведения занятий:

- место проведения теоретических занятий _____;
- место проведения практических занятий (помещения, тренировочные тренажёры, полигоны в природной среде т.п.) _____;
- расписание занятий на неделю;
- планирование мероприятий на летний период.

План участия в спортивных мероприятиях на _____ год.*

Виды спортивных соревнований	Статус спортивных соревнований	Наименование соревнований	Дата проведения (месяц)
Контрольные	Внутришкольные, межшкольные		
	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные, ПФО		
	Всего:		
Отборочные	Внутришкольные, межшкольные		
	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные, ПФО		
	Всероссийские		

	Всего:		
Основные	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные , ПФО		
	Всероссийские		
	Европа		
	Мира		
	Всего:		
Итого:			

*Заполняется на основании таблицы № 5 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

Календарно-тематический план на _____ год*

(Образец)

Этап и год обучения: этап начальной подготовки, 1 год обучения.

Количество недель в году: 52 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов в неделю.

Количество часов в год: 312 часов

Вид спорта, дисциплина: «кикбоксинг», «весовая категория».

№ п/п	Разделы подготовки	Периоды												Всего за год	
		Подготовительный								Соревновательный	Переходный- восстановительный				
		Месяцы													
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
1.	Общая физическая подготовка (час.)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	-	-	-	-	-	-	1		1		1		3
4.	Техническая подготовка (час.)	10	11	12	11	12	11	10	11	11	11	11	11	11	132
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24

6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	1	-	1	-	1	-	-	1	-	1	-	5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	2						2						4
Итого:		26	312											

*Заполняется на основании таблицы № 6 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

Календарно-тематический план на _____ год*

(Образец)

Этап и год обучения: учебно-тренировочный этап, 1 год обучения.

Количество недель в году: 52 недели.

Количество часов в неделю: 8 часов в неделю.

Количество часов в год: 416 часов.

Вид спорта, дисциплина: «кикбоксинг», «весовая категория»

№ п/п	Разделы подготовки	Периоды												Всего за год	
		Восстановительный	Подготовительный					Первый соревновательный	Восстановительный	Второй подготовительный	Второй соревновательный				
			9	10	11	12	1					2	3		4
1.	Общая физическая подготовка (час.)														
2.	Специальная физическая подготовка (час.)														
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)														
4.	Техническая подготовка (час.)														
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)														

*Заполняется на основании таблицы № 10 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

Расписание занятий на _____ год

Группа № _____

Вид спорта, дисциплина _____

Этап обучения _____

Год обучения _____

Количество часов в неделю _____

День недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Место проведения занятия							
Время начала и конец занятия							

План мероприятий на летний период

(Образец)

Виды и форма мероприятия	Место проведения	Сроки проведения	Кол-во участников
<i>Учебно-тренировочные мероприятия (сборы).</i>	<i>Г. Анапа (база Огонёк)</i>	<i>с 01.06.23г. по 18.06.23г.</i>	<i>20 чел</i>
<i>Учебно-тренировочные занятия по расписанию</i>	<i>Г. Ульяновск ФОК «Фаворит»</i>	<i>С 19.06.23г. По 16.07.23г.</i>	<i>НП-15 чел УТ-12 чел.</i>
<i>Спортивный лагерь</i>	<i>СОЛ «Ласточка»</i>	<i>С18.07.23г. По 30.07.23г.</i>	<i>35ч.</i>
<i>Участие в соревнованиях. Первенство г. Ульяновска</i>	<i>Г. Ульяновск, СК «Заря»</i>	<i>28-29.08.23г.</i>	<i>17 чел</i>
<i>Для тех, кто не участвует в мероприятиях работа по индивидуальному плану (план прилагается).</i>			

Приложение № 2

к Плану антидопинговых мероприятий дополнительной образовательной программы

1. Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной
- формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации:

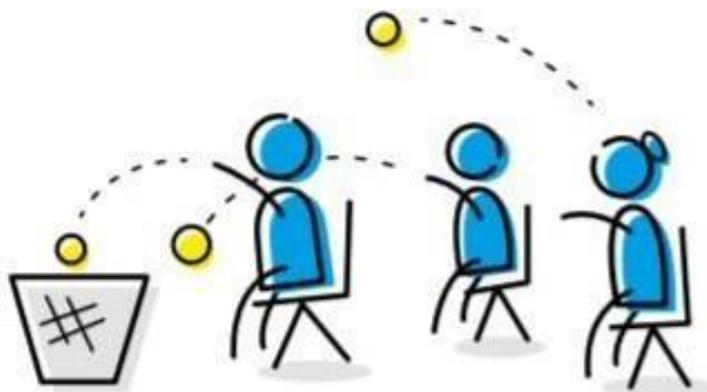
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

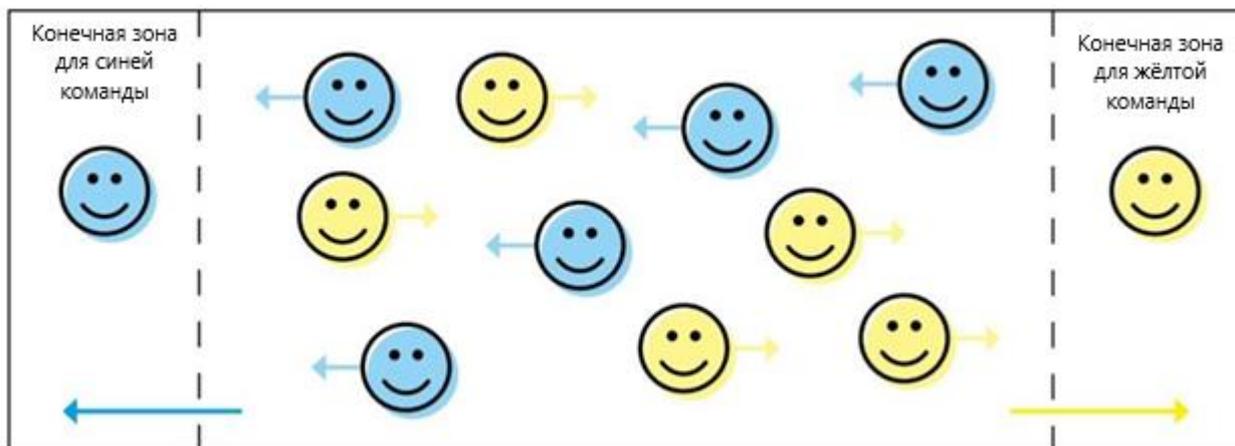
2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- акая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом «Мы за честный спорт!».

2. Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ» Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещённый список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещённых субстанций.

- Запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;

• Запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru

• принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

• регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

- менее строгие стандарты качества;

- риск производственной халатности.

- Оформление разрешения на ТИ критерии получения разрешения на ТИ;

- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);

- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);

- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021.

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ на текущий год.)

3. Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ на текущий год).

4. Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *Ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021.

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ на текущий год).