

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Спортивная школа "Фаворит"

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета

Протокол № 2  
от 30.08.2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ «Фаворит»

Виноградов Э.Ю.  
08 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«кикбоксинг»**

**Возраст обучающихся:** 7-12 лет  
**Срок реализации:** - 1 год  
**Уровень программы:** стартовый

Разработчик программы:  
методист МБУ ДО СШ «Фаворит»  
Добринец А.И.

Реализует программу:  
тренер-преподаватель МБУ ДО СШ «Фаворит»  
Соколов А.А., Бувашкин О.Е.

г. Ульяновск, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Планируемые результаты освоения программы	6
1.4. Учебно-тематический план	7
<b>2. Содержание учебно-тематического плана</b>	8
2.1. Теоретическая подготовка	8
2.2. Общая физическая подготовка	9
2.3. Специальная физическая подготовка	11
2.4. Техническая подготовка	13
2.5. Тактическая подготовка	32
2.6. Применения восстановительных средств	35
2.7. Психологическая подготовка	40
2.8. Участие в соревнованиях	42
2.9. Требования к технике безопасности	43
<b>3. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	44
3.1. Материально-технические условия реализации Программы	44
3.2. Формы контроля	45
3.3. Оценочные материалы	46
3.4. Методическое обеспечение программы	48
3.5. Кадровые условия реализации Программы	48
3.6. Воспитательный компонент	50
<b>4. Информационно-методические условия реализации Программы</b>	51
4.1. Список литературных источников	51
4.2. Интернет-ресурсы	53

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «кикбоксинг» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приложение к письму МО и Н СО от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МБУ ДО СШ "Фаворит";

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБУ ДО СШ "Фаворит";

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБУ ДО СШ "Фаворит".

**Направленность (профиль):** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы:**

Вовлечение детей в различные спортивные секции, объединения формирует у них позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности. Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

**Отличительные особенности программы:**

Отличительные особенности программы заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает изучение основ вида спорта «кикбоксинг» разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и

специальная техническая подготовка. В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания общефизической подготовки с разучиванием элементов вида спорта «кикбоксинг»;

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовки;

- принцип вариативности предусматривает подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

#### **Новизна программы:**

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программа ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

#### **Адресат программы:**

Программа предназначена для обучения детей в возрасте 7-12 лет.

Возраст характеризуется как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы.

Характерной особенностью данного возраста является так же развитие познавательных и мыслительных психических процессов: внимания, мышления, воображения, памяти, речи. Начинает развиваться произвольное внимание. Происходит развитие произвольной зрительной и слуховой памяти. Память начинает играть ведущую роль в организации психических процессов. Более высокого уровня достигает развитие наглядно-образного мышления и начинает развиваться логическое мышление, что способствует формированию способности ребенка выделять существенные свойства и признаки предметов окружающего мира, формированию способности сравнения, обобщения, классификации. Идет развитие творческого воображения, этому способствуют различные игры, неожиданные ассоциации, яркость и конкретность представляемых образов и впечатлений.

**Уровень освоения программы:** - стартовый

**Наполняемость группы:** 12-20 чел.

**Объем программы:** - 276 часов (46 недель в год).

**Срок освоения программы:** - 1 год

**Режим занятий:** 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа).

**Форма(ы) обучения:** - очная

**Особенности организации образовательного процесса:**

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Целью данной программы создание условий для формирования физически развитой личности, повышения физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучить технике выполнения упражнений по ОФП и СФП
- обучить первоначальным приёмам техники по избранному виду спорта;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

**Развивающие:**

- развивать волевою, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
- создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

- сформировать интерес к занятию избранным видом спорта;
- способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия избранным видом спорта;
- 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).

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

#### **Предметные образовательные результаты:**

Предметные результаты (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой):

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- владение умениями и навыками применять технические и тактические приемы в избранном виде спорта.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **1.4. Учебно-тематический план**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «кикбоксинг» рассчитывается на 46 недель в год.

Учебный процесс реализуется в соответствии с годовым учебным планом. (для обеспечения непрерывности учебного процесса предусматривается самостоятельная подготовка).

При включении в учебный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебным планом.

Продолжительность одного учебного занятия составляет не более двух часов;

В часовой объем учебного занятия входят такие виды подготовки как: физическая, теоретическая, психологическая подготовка, практические занятия по специальной подготовке, восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях.

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

В течении и по завершению учебного года обучающиеся проходят тестирование где будет отражаться уровень подготовленности посредством сдачи контрольных нормативов по видам подготовки, а также результатов выступления в спортивных соревнованиях.

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы											Всего за год
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1.	Общая физическая подготовка (час.)	12	14	9	8	8	9	8	8	8	9	3	96
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	10	8	8	6	6	6	6	6	6	5	3	70
3.	Техническая подготовка (час.)	0	0	5	8	8	7	8	5	8	5	4	58
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	34
5.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	3
7.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	15

<b>Итого:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>276</b>
---------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

## 2. Содержание учебно-тематического плана

### 2.1. Теоретическая подготовка

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут, час)	Сроки проведения	Краткое содержание
Инструктаж по технике безопасности.	0,30	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмов, 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	0,30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,30	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	0,30	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	0,30	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	0,30	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	3	В течении и года	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.



Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	2,30	март, апрель	Понятливость. 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	0,30	июнь	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	0,30	июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	0,30	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

## 2.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности занимающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укреплению организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, скоростных качеств, общей выносливости, ловкости, гибкости.

Средствами ОФП могут быть как упражнения избранного вида спорта (движения, по характеру усилий, форме и темпо-ритмовым характеристикам соответствующие виду спорта «кикбоксинг» - махи ногами, метания, прыжки, элементы борьбы и др.), так и упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры.

Используя средства из других видов спорта и с помощью подвижных игр, происходит развитие профессионально необходимых физических качеств, и формируются навыки сохранения собственной физической формы.

При выборе средств и методов физической подготовки важно учитывать возрастные особенности спортсменов.

### Средства общефизической подготовки

#### Общеразвивающие упражнения.

- строевые упражнения, передвижения обычным шагом, на носках, на пятках и т.д.;

- бег и ходьба с изменением направления движения;
- упражнения для рук и плечевого пояса: различные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибания, разгибания, круговые движения, маховые движения, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, круговые движения и повороты головы, наклоны туловища вперед (назад, в стороны), круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела, приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, круговые движения туловища с круговыми движениями руками, разноименные движения руками на координацию;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- различные упражнения с сопротивлением партнера;
- общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами.

Упражнения для увеличения мышечной массы:

- упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, выжимания лёжа, приседания, наклоны, повороты и т.п.);
- упражнения на преодоление веса тела;
- прыжковые упражнения с продвижением.

Упражнения для развития способности проявлять силу в различных движениях:

- упражнения со штангой (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лёжа, приседание с весом и т.п.) - однократно с интенсивностью 80-95% от максимальной, 2-3 подхода, интервал отдыха 2-5 мин, 2 раза в неделю;
- то же с интенсивностью 75-80%, 2-4 раза в 2-4 подхода, отдых 2-5 мин, 2 раза в неделю;
- изометрические (статические) упражнения (6-8 сек., 2-4 подхода, 1-2 мин отдыха, 2 раза в неделю);
- прыжковые упражнения;
- метания снарядов весом 1-5 кг. (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.);
- упражнения и игровые задания, связанные с единоборством, с приложением силы, с преодолением препятствий.

Упражнения для повышения общей быстроты движений:

- общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой;
- легкоатлетические упражнения: бег на 20-50 м. с ходу и со старта, эстафетный и

с гандикапом, эстафетный с преодолением с препятствий, прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места, метание диска (гранаты), толкание ядра (гири);

- спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, хоккей, футбол на уменьшенном поле).

Упражнения для развития общей выносливости:

- бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, бег на коньках в равномерном темпе при ЧСС 130-140 уд/мин. (от 10 мин до нескольких часов);

- комплексы общеразвивающих подготовительных упражнений с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них;

- соревновательные упражнения, выполняемые с малой и средней интенсивностью (в разминке, на вечерней прогулке);

- плавание 30-60 мин. (для активного отдыха).

Упражнения для развития общей гибкости:

- упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения и круговые движения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них.

Упражнения для улучшения координации движений и ловкости:

- акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки и др.);

- упражнения на подкидной доске и на батуте;

- упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, размахивания, перевороты, подъёмы и т.д.);

- горнолыжные упражнения (в свободное время);

- прыжки в воду (в свободное время).

### **2.3. Специальная физическая подготовка.**

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).

## **2.4. Техническая подготовка**

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, судью. *Обучающегося необходимо обучать объемному видению с первого занятия.*

Левая полупрофронтальная стойка - левая нога на полступни выдвинута, правая полупрофронтальная 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 вперед, нога становится на носок, затем – на ступню;
- толчковая нога становится свободной. Атакующие обычные шаги короткие и стремительные, параллельное положение ступней и пружинящее сгибание в коленях улучшает уступчивость, опора шагающей ноги «с носка» устраняет прокат на ступне и проскальзывание, содействует маневренности.

**Атакующий шаг** (в маятнике и забегании):

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

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

челнок:

- толчок опорной ногой вперед, перенос тела на шагающую ногу;
- шаг свободной ногой вперед;
- привставной шаг толчковой ногой;

маятник и забегание:

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

прыжковый шаг применяется в атаке ногами:

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

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

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

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

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

**Подготовительное передвижение** выполняется прыжковыми привставными 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 жесткости 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 деления 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-степпы 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 приёмов формирует активную и скрытую атаки.

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

Методика повышения качества изучения комплексного маневра.

Устранение технических погрешностей:

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

Развитие физических качеств

- повышение скорости комплексного передвижения.

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

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

Совершенствование комплексного маневра.

## 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	
		лоу кик	
	бедро	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 с шагом:

под разноимённый шаг:

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

Защита 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 с три фазы:

*подготовительная*

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

*ударная*

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

-направленное движение голени вверх, в цель;

Удар наносится подошвой стопы или пяткой, все ударные звенья фиксируются

*заключительная*

-приземление в боевую стойку.

Освоение прямого удара ногой на самостоятельном занятии в закреплении цельного плавного движения ударных звеньев тела и 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-стен*, 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, направленное движение голени в цель;

Удар наносится верхней стороной стопы.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

2 вариант

подготовительная

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

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

вверх, подгибание голени;

ударная

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

#### заключительная

-приземление в боевую стойку.

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

### **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 вперед, движение тела на шагающую ногу;
- вращение таза и скручивание туловища;

ударная

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

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

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

заключительная

-возвращение в боевую стойку.

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

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

### **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 вперед – вверх, движение тела на шагающую ногу;
- движение бедра толчковой ноги внутрь и вверх, подгибание голени;

ударная

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

Удар наносится наружной стороной стопы.

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

заключительная

-приземление в боевую стойку.

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

подготовительная

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

ударная

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

Удар наносится наружной стороной стопы.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

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

#### **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 ноги;

заключительная

- приземление, с вращением, в боевую стойку.

Удар наотмашь в «вертушке» наносится в три фазы:

подготовительная

- скрестный шаг с вращением;

ударная

- прыжок на шагающей ноге назад-вверх с вращением, удар наотмашь 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, выполняется на средней и ближней дистанциях, цель подсечки - уронить противника или вывести из равновесия. Подсечку необходимо проводить неожиданно для противника быстрым, точным и сильным ударом. Атака проводится «стопа в стопу» и подразделяется:

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

В ближнем бою и на средней дистанции подсечка предупреждает атаку 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 отраженного обучающегося;

уклон влево:

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

над левым плечом отраженного 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.

## **2.5. 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 «пакует» 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 желаниа 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.

## **2.6. 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 пауэрлифтингу 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 отдаётся 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 приемом – 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.

## **2.7. 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 гетеродействия. 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.

## **2.8. Участие в соревнованиях**

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 спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования - важная составная часть подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам общеобразовательной общеразвивающей программы.

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**

Виды спортивных соревнований	
Для спортивных дисциплин: кик-форма, свободная форма, лайт-контакт, поинфайтинг	
Контрольные	1
Отборочные	1
Основные	1
Для спортивных дисциплин: К1, фулл-контакт, лоу-кик	
Контрольные	1
Отборочные	-
Основные	-

### **2.9. Требования к технике безопасности**

#### *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.

## **3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **3.1. 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;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	2
3.	Лапа боксерская	штук	6
4.	Лапа-ракетка	штук	6
5.	Макивара	штук	6
6.	Мешок боксерский	штук	2
7.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг., средний 40 кг., большой 70-90 кг.)	комплект	2
8.	Мяч баскетбольный	штук	1
9.	Мяч волейбольный	штук	1
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
11.	Подушка кикбоксерская настенная	штук	4
12.	Скакалка гимнастическая	штук	15
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Стенка гимнастическая	штук	4
15.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
16.	Утяжелитель для ног (0,2, 0,3, 0,5, 1, 2, 3, 5 кг)	комплект	8
17.	Утяжелитель для рук (0,2, 0,3, 0,5, 2, 5 кг)	комплект	8

### 3.2. Формы контроля

**Формы контроля Программы контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:**

соревнования и турниры, сдача нормативов.

**Формы контроля формы для выявления личностных качеств:** наблюдение, беседа, опросы, анкетирование, тестирование.

**Особенности организации контроля:**

- входной контроль проводится с целью определения уровня знаний, умений, навыков обучающихся, а также их потенциала к развитию;
- промежуточная аттестация проводится по завершению полугодия или года обучения в форме опросов, учебных соревнований, бесед;
- итоговый контроль проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, учебных соревнований.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; опросы, подвижные и спортивные игры; просмотр соревнований.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности

обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование, беседа или устный опрос;
- участие в учебных соревнованиях.

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.

### 3.3. Оценочные материалы.

Теоретическая подготовка		
№ п/п	Название темы	Вид контроля
1.	История возникновения вида спорта и его развитие: - зарождение и развитие вида спорта; - автобиографии выдающихся спортсменов; - чемпионы и призеры Олимпийских игр.	Опрос, беседа  <i>Оценивается: удовлетворительно, хорошо, отлично.</i>
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.	
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: - технические элементы вида спорта и техника их выполнения.	
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.	
<b>Техническая подготовка</b>		
<b>Для дисциплин: лоу-кик, фулл-контакт, К-1, поинтфайтинг, лайт-контакт.</b>		
Выполнение технических элементов: - базовая стойка; - передвижения; - защиты; - связки и комбинации; - атаки; - ответные контратаки; - встречные контратаки - техника ног; - техника рук; - подсечки.		Освоение технических элементов до уровня двигательного навыка. Выполнения технических элементов без ошибок 60% <i>Оценивается:          удовлетворительно,          хорошо, отлично.</i>
<b>Тактическая подготовка</b>		
Ведение боя		Целесообразность действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических - мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). <i>Оценивается:          удовлетворительно,          хорошо, отлично.</i>

### Общая физическая и специальная физическая подготовка

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

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3
<i>Оценивается: выполнил - не выполнил.</i>				

### 3.4. Методическое обеспечение программы

Основными критериями отбора материала при составлении программы является ее культурная значимость, актуальность, воспитательная ценность. Методическое обеспечение программы включает в себя следующие виды методической продукции:

- разработки бесед;
- методические рекомендации по проведению тренировочных заданий;
- информационно-методическая литература спортивной тематики.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов:

- картинный или картинно-динамический - иллюстрации, фото и видео материалы;
- дидактические пособия - карточки с заданиями, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания;
- книги, журналы, брошюры;
- тематические подборки материалов.

### 3.5. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих обучение, 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.

### **3.6. Воспитательный компонент**

**Цель воспитательной работы** - личностное развитие обучающихся, а также удовлетворение образовательных потребностей обучающихся средствами туристско– краеведческой деятельности, воспитание чувства товарищества, волевых качеств; чувства патриотизма и любви к Родине.

**Задачи:** - прививать интерес к занятиям физической культурой и видом спорта «кикбоксинг»;

- воспитывать смелость, волю, решительность;

- прививать чувства коллективизма, ответственности.

## План воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	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

2.2.	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.	Апрель, Июнь, Июль
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

#### 4. Информационно-методические условия реализации Программы

##### 4.1. Список литературных источников:

1. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998. – 232 с.
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. Сулов, 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 «Тулума», 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», утверждённы́й Минспортом Российской Федерации».

#### 4.2. Интернет-ресурсы

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) Официальный интернет-сайт РУСАДА;
3. [www.wada-ama.org](http://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](http://www.rossport.ru) Федеральное агентство по физической культуре и спорту;
6. [www.fkr.ru](http://www.fkr.ru) Официальный сайт Федерации кикбоксинга России.