

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ГОРОДА БУЙНАКСКА

«ПРИНЯТО»

педагогическим советом
МКУ ДО «ДЮСШ г. Буйнакск»
протокол № _____
от « ____ » _____ 2015г.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора
МКУ ДО «ДЮСШ г. Буйнакск»
№ _____
от « ____ » _____ 2015 г.

**Программа спортивной подготовки по
КИКБОКСИНГУ**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607

Возраст обучающихся – 8-18 лет
Срок реализации программы 9 лет

г. Буйнакск -2015г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Содержание	Страница
1.	Введение, пояснительная записка	
2.	Группа начальной подготовки 1-го года обучения (НП-1) ...	
3.	Группа начальной подготовки 2-го года обучения (НП-2) ...	
4.	Группа начальной подготовки 3-го года обучения (НП-3) ...	
5.	Тренировочная группа 1-го года обучения (ТГ-1) ...	
6.	Тренировочная группа 2-го года обучения (ТГ-2) ...	
7.	Тренировочная группа 3-го года обучения (ТГ-3) ...	
8	Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения (СС-1)	
9	Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения (СС-2)	
10	Группа спортивного совершенствования 3-го года обучения (СС-3)	
11	Группа высшего спортивного мастерства (ВСМ)	
12	Информационное обеспечение.....	
13	Рекомендуемая литература.....	

Пояснительная записка

Программа по кикбоксингу для МКУ ДО «ДЮСШ города Буйнакск» далее ДЮСШ составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг.

Кикбоксинг подразделяется на разделы: бесконтактные - сольные композиции; полуконтактные разделы – лайт-контакт и поинтфайтинг, контактные разделы – фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1. Базовая техника кикбоксинга одинакова для всех его разделов.

Бесконтактный раздел.

Бесконтактные сольные композиции отличаются точностью, красотой и соответствием движений подобранной музыкальной композиции. Бесконтактные сольные композиции подразделяются на четыре вида: мягкий стиль с оружием и мягкий стиль без оружия, жесткий стиль с оружием и жесткий стиль без оружия. Выступление в этом разделе включает в себя набор боевых движений, связанных в единую композицию на основе базовой техники в мягком стиле ушу, айкидо, в жестком стиле каратэ и др. Сольные композиции оцениваются побально за соответствие школе, четкость, синхронность исполнения.

Полуконтактные разделы.

Семи – контакт (поинтфайтинг): поединки проводятся в различных весовых категориях и различных возрастных группах с остановкой боя после каждой результативной атаки и начислением баллов. Полуконтактные удары в этом разделе запрещены.

Лайт-контакт: поединок проводится по правилам фулл-контакта, но без нанесения сильных ударов, каждый из которых наказывается в той или иной степени.

Контактные разделы.

Фулл-контакт. Удар в фулл-контакте наносится с неконтролируемой силой. Запрещены удары руками и ногами ниже пояса, в область затылка и спины.

Фулл-контакт с лоу-киком. Разрешены все удары фулл-контакта, а также удары в бедро, внутренней и внешней стороны выше колена. Запрещены удары в пах, в колено, ниже колена, в область затылка и спины.

Основной целью образования в системе кикбоксинга является обучение, воспитание и развитие занимающихся различного уровня подготовленности и создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе. Достижение этих целей зависит от того, как будет сформировано содержание образования.

Цель программы - внести желательные изменения в опыт, понимание (образ мышления) и поведение (образ жизни) занимающихся. В образовании объединяются обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие готовность личности к выполнению социальных и профессиональных задач. В образовании индивид осваивает систему ценностей, знаний, умений и навыков, соответствующих его интересам и общественным ожиданиям.

В образовательном процессе участвуют ученики и преподаватели,

образовательные программы, содержание образования, методы и средства обучения, группа, коллектив единомышленников, спортивная школа, общеобразовательная школа, окружающая среда в целом и, прежде всего, культурная среда и менталитет общества.

Самым действенным фактором образования были и остаются отношения и действия тренера-преподавателя, который определяет собой ту или иную степень успешности образования.

Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию тренера соответствует определённая деятельность спортсмена. Тренеры-преподаватели специально организуют познавательную работу спортсменов в соответствии со своими действиями. Деятельность тренера-преподавателя по организации творческой активности спортсменов имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция тренера-преподавателя в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со стороны занимающегося.

Содержание программы по кикбоксингу основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие способностей.

Эффективность работы тренеров-преподавателей во многом зависит от учебных планов и рабочих программ, в этих целях разработана программа по кикбоксингу непосредственно для тренеров-преподавателей ДЮСШ.

Программа по кикбоксингу, непосредственно связана с развитием кикбоксинга как вида спорта. ДЮСШ имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и молодёжью.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

Кикбоксинг официально зародился в США 14 сентября 1974г. При содействии Майка Андерсона, Дона и Джуди Куинов (объединившихся позднее под эгидой первой американской профессиональной организации «Ассоциация профессионального каратэ»). Американский кикбоксинг, представляет собой синтез классического английского бокса и японского каратэ. В Европе кикбоксинг зародился в 1975году благодаря немцу Георгу Брюкнеру и французу Доминику Валера. На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Наиболее популярны: WAKO , WKA , WORLD PROF1 , KIK , PKA , PKO, WPKC , ISKA . Самые представительные и многочисленные – ISKA , WAKO , WKA . Любительский кикбоксинг наряду с профессиональным культивирует только WAKO . В настоящее время WAKO объединяет более 70 национальных федераций стран всех континентов и ставит задачи добиться в ближайшее время включения кикбоксинга в число Олимпийских видов спорта. Регулярно проводятся чемпионаты, первенства мира и Европы среди любителей.

В нашей стране кикбоксинг на уровне массовых занятий возник в 1989 году. Опираясь на высокий уровень отечественного бокса и значительный интерес к различным видам восточных единоборств, он стал быстро развиваться и прогрессировать. В настоящее время существует ряд спортивных организаций, объединяющих кикбоксёров страны, консолидированных в Федерацию кикбоксинга России.

Большой интерес к кикбоксингу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена. Кикбоксинг состоит из шести разделов:

- ПОИНТФАЙТИНГ (ПОЛУ-КОНТАКТ)
- ЛАЙТ –КОНТАКТ (ЛЕГКИЙ КОНТАКТ)
- ФУЛЛ-КОНТАКТ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ)
- ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ – КИКОМ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ С УДАРОМ ПО НОГАМ)
- СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ
- К – 1

ПОИНТФАЙТИНГ

Поединок по семи – контакту (поинтфайтинг) проводится с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара (сходство с бесконтактными видами каратэ), так как, согласно правил соревнований, засчитывается только первый, достигший цели, удар. Соперники стараются переиграть друг друга за счет превосходства в скорости, технике, тактике. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике поинтфайтинга (семи- контакт) в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней дистанции, так как спортсмены заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями.

Эта дисциплина не ограничена в освоении возрастом и полом занимающихся, так как она абсолютно безопасна из-за отсутствия полного контакта, надежности защитных средств.

Семи – контактом можно заниматься мальчикам и девочкам с 10 лет.

Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой к подготовке освоения других дисциплин, более жёстких. Этот раздел очень популярен в Европе (Италия, Венгрия, Великобритания). В России активно развивается.

ЛАЙТ - КОНТАКТ.

Поединки по лайт – контакту проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления очков. Это техника нанесения ударов руками и ногами с высокой плотностью боя (сходство с таэквон-до). На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто наберет большее количество очков.

В технике лайт-контакта используют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях.

Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной. **Лайт-контактом рекомендуется заниматься юношам и девушкам, начиная с 10 лет.**

Этот раздел очень популярен в Европе (Франция, Венгрия, Словения, Польша).

В России активно развивается.

СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ.

Сольные композиции – демонстрация самых зрелищных элементов техники единоборств под музыкальную форму в форме имитации боя с воображаемым противником (сходство с выполнением КАТА в кикбоксинге и форм УШУ); продолжительностью от 30 сек. до 1 мин.

В основе подготовки лежит образ, который создаёт спортсмен, а без хореографии, специальной гибкости, артистичности и акробатики его не создашь.

Программа соревнований включает три вида сольных композиций:

- жесткий стиль
- мягкий стиль
- с предметами (меч, нож, палка, нунчаки и др.)

Композиции составляются произвольно.

Судьи оценивают:

- чистоту исполнения элементов техники;
- музыкальность;
- сложность исполняемых элементов;
- разносторонность используемой техники (в т. ч. равномерность выполнения элементов обеими руками и ногами);
- артистичность;

Эта дисциплина доступна всем без исключения, занимающимся кикбоксингом.

Начало занятий с 10 лет. Этот раздел очень популярен в Северной Америке, Европе США, России, Белоруссии, Великобритании, Италии, Японии, Украине и т. д.

ФУЛЛ – КОНТАКТ

Поединки по фулл-контакту проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл-контакта состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Работа в полный контакт, возможность получения сильного удара, повышенные требования к физической подготовке (силе, скорости, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт в дисциплину в большей степени для профессионалов, чем для любителей. Спортсмен, желающий совершенствоваться в фулл-контакте, должен предварительно освоить более доступные дисциплины: семи-контакт, лайт – контакт, чтобы адаптироваться и приобрести опыт тренировочных и соревновательных боев.

Фулл-контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 10 лет. Этот раздел очень популярен в Европе и Америке, России, Украине, Югославии, США, Польше, Эстонии, Германии, Финляндии, Норвегии, и др.

ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ – КИКОМ

Поединки по фулл-контакту с лоу-киком проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

Техника фулл-контакта с лоу-киком состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создаёт реальную угрозу для пропуска удара. В тоже время многоуровневая работа позволяет формировать личностные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Специальные двигательные качества и навыки (сила, быстрота, гибкость, точность, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт с лоу-кик в дисциплину в большей степени для профессионалов. Этот раздел очень популярен в Азии, Латинской Америке, Европе, Японии, Киргизии, России, Бразилии, Марокко, Таиланде, Югославии, Португалии, России и др.

Фулл-контакт с лоу-киком рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 10 лет.

К-1

Раздел «тай-кикбоксинг» был введён федерацией кикбоксинга ВАКО в 2001 году и недавно был переименован в К-1. В кикбоксинге формата К-1 (также встречаются названия японский кикбоксинг, восточный кикбоксинг, ориентал, тайбоксинг, тайкикбоксинг) долгое время определяющую роль играла организация К-1 (именно в её честь назвали данную разновидность кикбоксинга). Федерация кикбоксинга ВАКО развивает любительскую версию К-1.

Поединки в К-1 проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, разрешены удары коленями и удары тыльной стороной кулака и удары тыльной стороной кулака с разворотом на 360 градусов, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку а поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создает реальную угрозу для пропуска удара. В тоже время многоуровневая работа позволяет формировать личностные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Этот раздел постепенно приобретает всё большую популярность и в России и в мире.

Нормативная часть программы

Учебная программа для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР), разрабатывается на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

✚ Этап начальной подготовки (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

✚ Тренировочный этап (ТГ)

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

✚ Этап спортивного совершенствования (СС)

Формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов на этапах начальной (предварительной) подготовки (НП), тренировочном этапе (начальной спортивной специализации и углубленной тренировки) (ТГ) и спортивного совершенствования (СС) и включают:

- возраст и стаж занятий для достижения первых больших успехов (выполнение норматива КМС, МС);
- возраст и стаж занятий для достижения зоны спортивных максимальных результатов (выполнение норматива мастера спорта России международного класса);
- краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков;
- основные методические положения многолетней подготовки;
- этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения;
- преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов;
- минимальный возраст начала занятий избранным видом спорта, количество занимающихся в группах, режим тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения (табл. 1).

-

✚ Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Подразумевает работу с мастерами спорта, мастерами спорта международного класса и выше.

Таблица 1

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1 год 2 год 3 год	10 лет 11 лет 12 лет	12-15 чел. 11-15 чел. 10-15 чел.	6 часов 9 часов 9 часов	Выполнение нормативов ОФП и СФП участие в соревнованиях
ТГ	1 год 2 год 3 год	12 лет 13 лет 14 лет	10-12 чел. 9-12 чел. 8-12 чел.	12 час. 12 час. 18 час.	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП участие в соревнованиях
СС	1 год 2 год 3 год	15 лет 16 лет 17 лет	4-7 чел. 3-7 чел. 2-7 чел.	28 час. 28 час. 28 час.	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных результатов КМС, МС
ВСМ	без ограничений	17 лет и старше	1-4 чел.	30 час.	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных результатов МС, МСМК

Излагаем особенности усвоения программы: спортсмен не должен форсировать данный процесс обучения. Ему следует, насколько возможно, осознать и понять каждое отдельное движение. В кикбоксинге, следуя международным традициям, обучение ударов руками проводится с использованием терминов на английском языке, а обучение технике ударов ногами на японском языке. Синтез бокса и каратэ предусматривает использование как английской, так и японской терминологии в образовательном процессе. Терминология соревнований предусматривает английский язык. Образовательный процесс спортсменов включает в себя два направления для профессионально-личностного роста.

Первое направление включает в себя освоение традиционной техники по международным требованиям и стандартам. По истечению определённого времени кикбоксёры принимают участие в сдаче контрольных нормативов, согласно установленным временным и техническим параметрам. Любой занимающийся

может развивать и совершенствовать свой морально-волевой, эмоциональный, технический и физический уровень на протяжении многих лет, где возможности развития личности через кикбоксинг неограниченны.

Второе направление - это спортивный раздел, где спортсмены участвуют в соревнованиях различного уровня и ранга по правилам кикбоксинга и в других контактных единоборствах. Процесс обучения сводится к освоению базовых техник, и на их основе построение учебно-тренировочного процесса. Тренировочный процесс включает в себя несколько этапов подготовки: базовый, предсоревновательный и соревновательный. Все этапы носят разноплановый характер и включают в себя все аспекты специальной и общей физической подготовки.

Следует обратить внимание на основные компоненты кикбоксинга:

- базовая техника (основы школы движений) подразумевает изучение основных движений бокса, каратэ и ушу. Выполнение традиционных стоек, перемещения в них; защитных, блокирующих действий; ударных, атакующих действий;
- формальные упражнения (бой с тенью, специальные игровые задания и др.) используются для совершенства техники ударов и защит, постановки дыхания, умения концентрироваться, развития ловкости и точности движений;
- поединки (спарринги и соревнования) необходимы для формирования морально-волевых качеств, выполнения спортивных разрядов;
- укрепление суставов, мышц и сухожилий.

Тематический учебный план подготовки на год кикбоксинг

Таблица № 2

<i>Группа</i>	<i>Теория</i>	<i>ОФП</i>	<i>СФП</i>	<i>Медицинское обслуживание</i>	<i>СТТМ ШКи Б</i>	<i>Восстановит. мероприятия</i>	<i>Переводные испытания</i>	<i>инструкторская и судейская подготовка</i>	<i>Участие в соревнованиях</i>	<i>Всего часов за год</i>
НП-1г.о.	6	178	60	4	60	-	4	-	На основании календарного плана	312
НП-2г.о.	6	249	90	4	113	-	6	-	На основании календарного плана	468
НП-3г.о.	6	249	90	4	113	-	6	-	На основании календарного плана	468
ТГ-1г.о.	22	256	142	4	170	8	18	4	На основании календарного плана	624
ТГ-2г.о.	22	256	142	4	170	8	18	4	На основании календарного плана	624

ТГ-3г.о.	24	263	265	4	350	10	14	6	На основании календарного плана	936
СС-1г.о.	40	290	435	4	435	18	-	14	На основании календарного плана	1248
СС-2г.о.	40	312	525	8	525	18	12	16	На основании календарного плана	1456
СС-3г.о.	40	312	525	8	525	18	12	16	На основании календарного плана	1456
ВСМ	40	312	560	8	685	31	12	16	На основании календарного плана	1664

➤ количество часов в группе может незначительно изменяться, в зависимости от уровня подготовленности учащихся, целей, задач и условий тренировочного процесса

➤ общее количество часов содержания образования на каждом конкретном этапе подготовки составляет 52 недели тренировочных занятий, из них 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля, по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха.

➤ часы в таблице указаны с учётом совмещения работы над школой базовых движений, специальной физической подготовки, совершенствованием технико-тактического мастерства и специальных подготовительных упражнений.

ОФП - общая физическая подготовка

СФП - специальная физическая подготовка

ШКи Б - школа кикбоксинг и бокса

СТТМ - совершенствование технико-тактического мастерства

СПУ - специальные подготовительные упражнения

ТЕОРИЯ - необходимые теоретические знания

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА- время на судейские семинары, практические занятия и судейство соревнований

СПАРРИНГИ, СОРЕВНОВАНИЯ - общее время, затраченное на поединки

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке спортсменов ДЮСШ.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма,

дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер - преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение спортсменами специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в

спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В

этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной 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 занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Восстановительные средства и мероприятия

Данный раздел программы должен включать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в

отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ 1 и 2 годов обучения.

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

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

На этапе спортивного совершенствования - с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. 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 др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

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

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

Инструкторская и судейская практика

В данном разделе программы следует представить содержание инструкторской и судейской практики для спортсменов этапов НП, ТГ и СС.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Программный материал для практических занятий

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки в возрасте 10 лет являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для спортсменов этапов начальной подготовки и тренировочного процесса рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

В качестве примера приводим форму блоков тренировочных заданий (табл. 4). При составлении блоков тренировочных заданий для спортсменов этапа НП следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

При составлении программного материала для учащихся этапов ТГ и СС можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов следует учитывать индивидуальные особенности юного спортсмена.

Разработанный типовой план-проспект включает содержание программы и методические рекомендации по написанию её разделов.

Таблица 3

Примерная схема тренировочного задания

Направленность блока тренировочных заданий		Основная педагогическая задача		Порядковый номер тренировочного задания	
Этап обучения, год обучения	Содержание, характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения		Методические указания	Организационные указания
НП: 1-й 2-й 3-й	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнений; длина отрезков дистанции и время их преодоления; вес снарядов; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха		Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения; моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке	Место проведения занятий. Указать необходимый инвентарь и оборудование

Таблица № 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33	25-32
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-39	18-24
Технико-тактическая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34	30-38
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3

Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2	4-5	5-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3
Участие в соревнованиях	-	-	3-4	4-5	4-5	5-6

Таблица № 5

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта кикбоксинг

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	4	5	6	6
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Главные	-	-	-	1	1	1

Особенности работы с детьми возраста 10 лет.

На основании нормативно-правовых основ регламентирующих деятельность спортивно-оздоровительных учреждений возраст приёма в группы начальной подготовки по кикбоксингу составляет 10 лет. Мальчики и девочки приходят в образовательные учреждения спортивной направленности и начинают совместно с тренером – преподавателем изучать основы кикбоксинга. В педагогическом взаимодействии участвуют дети, члены их семей, школьные работники, административные и другие заинтересованные лица. Хочется обратить внимание на некоторые особенности обучения занимающихся в кикбоксинге и в других видах спорта. Основным типом мышления занимающихся в возрасте 10 лет является наглядно-образное, тесно связанное с эмоциональной сферой. Это предполагает участие правого полушария в обучении. На практике редко встречается дифференцированное обучение занимающихся в кикбоксинге с разной функциональной асимметрией полушарий.

В образовательном процессе изучения кикбоксинга тренеры - преподаватели переоценивает роль левого полушария и логического мышления в становлении мыслительной деятельности ребенка от полученной информации во время тренировочных занятий. Спортивные методики обучения тренируют и развивают

главным образом левое полушарие, игнорируя, по крайней мере, половину возможностей ребенка. Известно, что правое полушарие связано с развитием творческого мышления и интуиции.

Образовательный процесс в системе кикбоксинга, как и любую деятельность, можно представить в виде следующей последовательности действий:

- установка на деятельность (подготовка занимающихся для решения учебной задачи);
- обеспечение деятельности занимающихся с учетом его индивидуальных психологических и половых особенностей (создание условий для успешного решения учебной задачи);
- сравнение полученных результатов с предполагаемыми (осознанное отношение к результату своего учебного труда).

Оптимальные психолого-педагогические условия для реализации потенциальных возможностей ребенка, для создания ситуации успеха должны формироваться с учетом мозговой организации познавательных процессов. Рассмотрим организацию ситуации успеха с учетом психофизиологических особенностей занимающихся поэтапно.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Примерное планирование недельного микроцикла групп НП 1 (образец)

№	содержание	понедельник			вторник			среда			четверг			пятница			суббота			воскресенье		
		Части занятия			Части занятия			Части занятия			Части занятия			Части занятия			Части занятия					
		a)	b)	c)	a)	b)	c)	a)	b)	c)	a)	b)	c)	a)	b)	c)	a)	b)	c)	a)	b)	c)
1	ОФП																					
	Кросс	10																				
	Спортивные игры, подвижные игры	10		10												10						
	Бассейн																					
	Упражнения с лёгкими отягощениями														20							
	скакалка							5						5								
	Набивные мячи							5						5								
	Гибкость			10						10						10						
	Скорость																					
	ловкость																					
	Быстрота																					
	Точность																					
	Лыжи																					
2	СФП																					
	Удары руками		10							5					10							
	Удары ногами		10							5					10							
	Перемещения		10							5					10							
	Защиты		10							5					10							
	Бой с тенью		10												10							
	Имитационные упражнения																					
	Тренировка на снарядах									20												
3	СТТМ																					
	Тренировка в парах									30												
4	Психологическая под-ка																					
5	Теоретическая часть																					
ИТОГО		90						90						90								

- a) разминочная часть
- b) основная часть
- c) заключительная часть

* РЕКОМЕНДУЕТСЯ тренерам-преподавателям для составления плана-конспекта занятия в недельном микроцикле

Методическая часть программы

Термин «набивка тела», «железная рубашка» означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. И, укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения. Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом. Где физическое и психическое воздействие на мышление спортсмена, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности ученика.

Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укреплению суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по набивке тела, укреплению суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и кикбоксинге.

Раздел лайт-контакт, семи-контакт не возможны без подготовленных суставов и натренированного к ударам тела. А так же на наш взгляд подобное отношение к закреплению суставов и набивке является профилактикой возможного травматизма. При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Довольно часто приходится слышать вопрос «Для чего это нужно и в чем же польза подобных упражнений?» Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий – это обоснованная система подготовки спортсмена к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, спортсмен укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке. Сознание кикбоксёра, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы. Конечно же, все рассуждения о набивке основываются на том, что противник не вооружен. Понятно, что никакая набивка не защитит тело от поражения жёстким тяжёлым предметом, колющим и режущим оружием и т.п.

Многие тренеры - преподаватели в области контактных единоборств не используют набивку, как один из элементов подготовки бойца. Укрепления суставов и тела практически полностью исчезла из программы обучения во многих современных направлениях кикбоксинга. Существуют различные объяснения причин подобной тенденции: в процессе развития изменился подход к кикбоксингу, соревновательная подготовка требует много времени и отнимает немало физических и моральных сил у спортсмена. Высокий уровень подготовки бойца, выстроенной на научной основе, в ходе подготовки затронет и подготовку тела, и подготовку ударных частей. Но, к сожалению, не в том объёме, при котором спортсмен получил бы мощную психологическую и моральную поддержку в полной уверенности своей подготовленности. Другая причина это- влияние потребительского подхода социальной среды, в которой практикуется искусство и возрастающая роль

спортивного кикбоксинга, отходящая от философии жизненного пути тысячелетних знаний в сфере восточных единоборств.

Существует много видов набивки и тренировок суставов, но конкретно отработанной методики с сочетанием нагрузки (воздействия) и отдыха (восстановления) нигде не описано. Мы изучали и на практике и в течение 12 лет применяли методы укрепления суставов и набивки уязвимых участков тела. Результаты говорят сами за себя. Но самое интересное, что после соревнований в контактных ударных единоборствах (кикбоксинг, кёкусинкай, ашихара-кикбоксинг, шидокан и др.) спортсмены могли выступать в очередных соревнованиях через 4-5 дней, после восстановления от мышечной усталости и нервной нагрузки. У них отсутствовал травматический синдром голени, стопы и кистей рук. Хотя обычно последствия этих травм очень характерны после соревнований в выше перечисленных стилях.

Мы применяли следующие виды набивки: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра - набивка ног, набивку мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться и со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств - это шесть месяцев ежедневных занятий. Все упражнения выполняются с координацией концентрации внимания на тренируемой части тела и дыхания. Упражнения выполняются на быстром или медленном вдохе. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполняйте выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

1. Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

1. Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10.

Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

2. Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5-7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время

переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом. Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

3. Упор, лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор, лёжа на кулаках. Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки.

Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

4. Упор, лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений.

Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

5. Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

6. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами.

Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смена направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

7. Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах. Методические указания: партнёр для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст занимающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым кикбоксёрам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике.

Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

8. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу.

Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

2. Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.

Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм – воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Мы изучали процесс укрепления голени и стопы. Вашему вниманию предлагаем комплекс упражнений направленного воздействия на голень и стопу. Хочу обратить внимание, что надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

1. Сед на пятках. Подъём голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени.

Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно.

2. Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре. Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

3. Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра).

Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

4. Исходное положение, стойка на правом колене. Раз - шаг левой ногой в полном приседе. Два - переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три - сед на левую стопу. Четыре - шаг правой ногой в полном приседе. Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100-120 шагов. Укрепление мышц туловища через набивку для детей в возрасте 9-10 лет не рекомендуется.

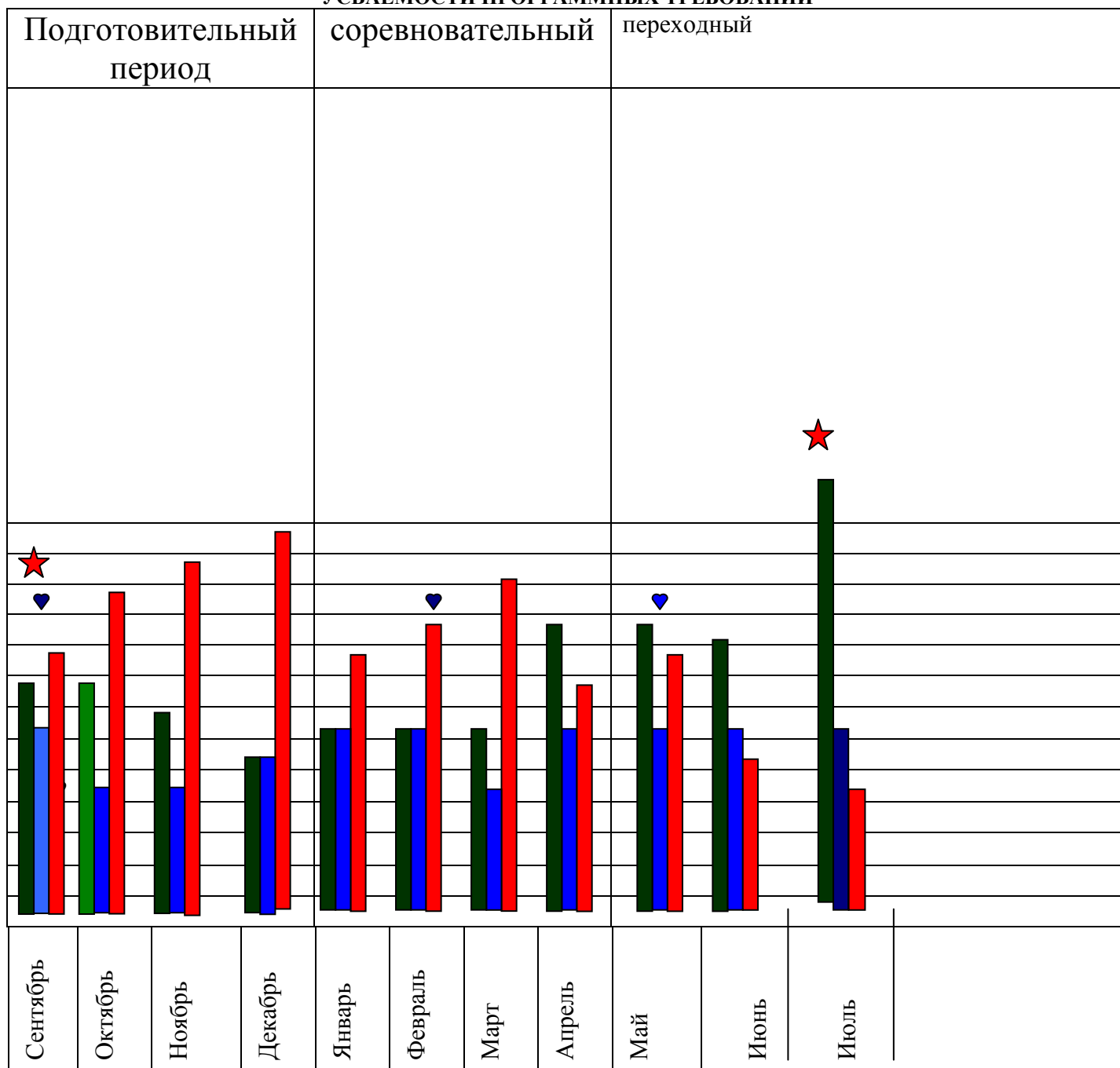
Система контроля и учетные требования

ПЛАН-ПРОГРАММА

начальной подготовки кикбоксеров 1 г.о. (НП-1 возраст учащихся 10 лет)

Содержание	Кол-во часов за год
<u>Теоретический материал</u>	
1. Краткий обзор истории кикбоксинга	1
2. Основы техники и тактики	1
3. Гигиена, питание и врачебный контроль и самоконтроль	1
4. Краткие сведения о строении и функций организма человека.	1
5. Правила соревнований и методика судейства	1
6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера, морально-волевой облик спортсмена	1
ИТОГО	6
<u>Практический материал</u>	
1. Общая физическая подготовка	178
2. Специальная физическая подготовка	60
3. Техничко-тактическая подготовка	60
4. Инструкторская и судейская практика	-
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования	4
6. Медицинское обследование	4
ИТОГО	306
ВСЕГО	312

**ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ОБЩЕГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ И ТЕСТИРОВАНИЕ
УСВАЕМОСТИ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ**



- медицинский контроль;



- оценка уровня физической подготовленности (по средствам тестов ОФП).



- Объем ОФП.



- Объем СФП.



- Объем СТТМ.

* один месяц в годовом плане используется для активного отдыха спортсменов и тренеров с обязательным выполнением зарядки

* тренерам – преподавателям в **приложении 2** рекомендуем для составления недельных микроциклов пользоваться примерным планом

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для групп начальной подготовки 1года обучения

Теоретический материал

- **Краткий обзор развития кикбоксинга.**
 - История первых соревнований по кикбоксингу и боксу.
 - Развитие кикбоксинга в СССР, РФ.
 - **Основы техники и тактики**
 - **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
 - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.
 - **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кикбоксёра. Меры безопасности.**
 - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Режим дня, питания. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
 - **Психологическая и волевая подготовка кикбоксера.**
 - Морально-волевой облик кикбоксера. Подготовка кикбоксера к участию в соревнованиях, режим дня спортсмена в соревновательный период.
 - **Правила соревнований**
 - Весовые категории для юношей. Программа соревнований.
- Правила проведения соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
 - Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
 - Прикладные упражнения.
 - Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча.
- Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
 - Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).
 - Упражнения на гимнастических снарядах (турник).
 - Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
 - Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
 - Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
 - Футбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.
 - Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
 - Лыжный спорт.
 - Плавание.

Специальная подготовка

- **Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров новичков**

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.
- **Методические приемы обучения основам техники кикбоксёра**
- Изучение базовых стоек кикбоксёра.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка кикбоксёра.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.
- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**

контрударов

- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приемам защиты в движении

Акробатическая подготовка

Для **групп начальной подготовки** в разделе сольные композиции : кувырки вперед назад, стойка на голове и руках, равновесие на одной(ласточка), колесо, темповой подскок (вальсет), группировка в положение лежа и разгруппировка, прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов, переворот назад, переворот вперед с поворотом на 180 градусов(рондад)

Для **тренировочных групп** в разделе сольные композиции: переворот назад на две (фляг), сальто в группировке назад с места, рондад сальто, рондад сальто согнувшись, рондад сальто прогнувшись, рондад сальто прогнувшись с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед в группировке, сальто вперед согнувшись, сальто вперед прогнувшись, сальто вперед с поворотом на 180-360 градусов, маховое колесо, маховый переворот, сальто назад с продвижением вперед(стрикосат), бедуинское сальто, бедуинское сальто с поворот на 360 градусов

Для **групп спортивного совершенствования** в разделе сольные композиции: совершенствования изученных ранние элементов.

Батутная подготовка

Для **групп начальной подготовки**: передвижение по батуту, простые прыжки, прыжки в группировке, прыжки в седь, на животе, спине.

Для **учебно-тренировочных групп**: с использованием страховочного пояса обучение сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись, тоже с поворотами на 180,360,540 градусов. Сальто назад в группировке согнувшись прогнувшись, тоже с поворотами на 180,360,540 градусов.

Для **групп спортивного совершенствования**: совершенствования изученных раннее элементов.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

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

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Зачетные и переводные испытания. Соревнования

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

Переводные нормы О.Ф.П. и С.Ф.П. для групп НП-1

(разделы: семи-контакт, лайт-контакт, сольные композиции, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К – 1).

- Бег 30 м не более 5,4 сек
- Бег 100 м не более 16.0 сек
- Бег 3000 м не более 15 мин. 00 сек.
- Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
- Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
- Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)

- Прыжок в длину (не менее 180 см)
- Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6м, слабой рукой не менее 4м)
- Участие в соревнованиях.

Теоретический материал для групп начальной подготовки 1 года обучения

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. История развития кикбоксинга

История зарождения кикбоксинга, бокса и кикбоксинга в мире, России. Первые соревнования кикбоксёров в России. Международные соревнования кикбоксёров с участием Российских спортсменов.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра. Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксёра. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксёра.

7. Правила соревнований

Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

8. Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинга. Татами, Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

9. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

Практический материал для групп начальной подготовки 1 года обучения

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

- *Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

- *Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

- *Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

- *Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:* упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

- *Специальные имитационные упражнения в строю:* бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

- *Боевая стойка кикбоксера.*

- *Передвижения:* изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

- *Боевые дистанции:* изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

- *Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.*

- *Обучение ударам рук и ног:* прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

- *Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам.*
Движение вперед.

- *Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.*

- *Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.* В парах по заданию тренера.

- *Обучение ударам ног:* удар коленом, кин гери, мае гери, махи вперёд, в сторону, назад

- *Обучение бою с тенью:* сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

ПЛАН-ПРОГРАММА
начальной подготовки кикбоксёров 2 г.о. (НП-2)

Содержание	Кол-во часов за год
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	
1. Краткий обзор истории кикбоксинга	1
2. Основы техники и тактики	1
3. Гигиена, питание и врачебный контроль и самоконтроль	1
4. Краткие сведения о строении и функций организма человека	1
5. Правила соревнований и методика судейства	1
6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра, морально-волевой облик спортсмена	1
ИТОГО	6
ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	
1. Общая физическая подготовка	249
2. Специальная физическая подготовка	90
3. Техничко-тактическая подготовка	113
4. Инструкторская и судейская практика	-
5. Зачетные и контрольно- переводные испытания	6
6. Медицинское обследование	4
7.Участие в соревнованиях. На основании календарного плана, но не более 6-10 боев за год. На основании календарного плана.	
ИТОГО	462
ВСЕГО	468

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для групп начальной подготовки 2 года обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- **Физическая культура и спорт**
 - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.
- **Краткий обзор развития кикбоксинга.**
 - История первых соревнований по кикбоксингу.
 - Развитие кикбоксинга в СССР, РФ, в родном городе.
 - Перспективы развития кикбоксинга в образовательном учреждении.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
 - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кикбоксёра.**
 - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья кикбоксёра. Гигиена спортсмена.
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксёра**
 - Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного кикбоксёра. Особенности поведения на соревнованиях.
- **Правила соревнований**
 - Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник)

- Акробатические упражнения. (углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка

- **Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров новичков**

- Организация занимающихся кикбоксёров на месте. Организация занимающихся кикбоксёров с партнёром на месте.
- Организация занимающихся кикбоксёров без партнера в движении. Организация занимающихся кикбоксёров с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

- **Методические приемы обучения основам техники кикбоксёров**

- Изучение базовых стоек кикбоксёров.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка кикбоксера.
- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижения в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)

- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение ударам на месте по воздуху.
- Обучение ударам в движении по воздуху.
- Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
- Обучение приемам защиты на месте с партнёром.
- Обучение приемам защиты в движении без партнёра.
- Обучение приемам защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

Специальная подготовка в разделе сольные композиции (акробатические упражнения)

Для групп начальной подготовки : кувырки вперед назад, стойка на голове и руках, равновесие на одной(ласточка), колесо, темповой подскок

(вальсет), группировка в положение лежа и разгруппировка, прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов, переворот назад, переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондад).

Технико-тактическая подготовка.

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

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

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

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов.

Соревнования

В течение года провести не менее 10 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СДЮСШОР, первенство района, первенство города.

Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

***Переводные нормативы О.Ф.П. и С.Ф.П., для групп НП-2
(разделы: семи-контакт (поинтфайтиг), лайт-контакт,
сольные композиции, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К – 1).***

- Бег 30 м (не более 5,4 с)
- Бег 100 м (не более 16 мин.00сек)
- Бег 3000 м (не более 15 мин.00сек.)
- Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
- Подтягивание (не менее 6 раз)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
- Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
- Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
- Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6м, слабейшей рукой не менее 4м)
- Выполнение третьего юношеского разряда.

Теоретический материал для групп начальной подготовки 2 года обучения.

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы и методы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. История развития кикбоксинга.

История зарождения кикбоксинг в мире, России. Первые соревнования кикбоксёров в России. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских спортсменов. История развития кикбоксинга и единоборств в городе. Ведущие спортсмены города.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки,

тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра. Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, гражданственности, отношения к спорту, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксера. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксёра.

7. Правила соревнований

Форма кикбоксёра. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

8. Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинга. Татами, Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал для групп начальной подготовки 2 года обучения

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание. Игры на воде.

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксера:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар коленом, махи вперед, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга

ПЛАН-ПРОГРАММА
начальной подготовки кикбоксеров 3 г.о. (НП-3)

Содержание	Кол-во часов за год
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	
1. Краткий обзор истории кикбоксинга	1
2. Основы техники и тактики	1
3. Гигиена питание и врачебный контроль и самоконтроль	1
4. Краткие сведения о строении и функций организма человека	1
5. Правила соревнований и методика судейства	1
6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера, морально-волевой облик спортсмена	1
ИТОГО	6
ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	
1. Общая физическая подготовка	249
2. Специальная физическая подготовка	90
3. Техничко-тактическая подготовка	113
4. Инструкторская и судейская практика	-
5. Контрольные нормативы	6
6. Медицинское обследование	4
7. Участие в соревнованиях на основании календарного плана, но не более 6-10 боев за год. На основании календарного плана	
ИТОГО	462
ВСЕГО	468

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для групп начальной подготовки 3 года обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- **Физическая культура и спорт**
 - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- **Краткий обзор развития кикбоксинга.**
 - История первых соревнований по кикбоксингу.
 - Развитие кикбоксинга в СССР, РФ, регионах, родном городе.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
 - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система. Анализаторы. Сердечно-сосудистая система.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кикбоксёра.**
 - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинг. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксера**
 - Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.
- **Правила соревнований**
 - Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник)
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

- Спортивные игры: футбол, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Ныряние.
- Прогулки на природе.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся с партнёром на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Организация занимающихся с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.
- **Методические приемы обучения основам техники кикбоксёра**
 - Изучение базовых стоек кикбоксёра.
 - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
 - Боевая стойка кикбоксёра.
 - Передвижение в базовых стойках.
 - В передвижении выполнение базовой программной техники.
 - Перемещения в боевых стойках.
 - Боевые дистанции.
- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**
 - Обучение ударам на месте
 - Обучение ударам в движении
 - Обучение приемам защиты на месте

Специальная подготовка в разделе сольные композиции (акробатические упражнения)

Для групп начальной подготовки : кувырки вперед назад, стойка на голове и руках, равновесие на одной(ласточка), колесо, темповой подскок(вальсет), группировка в положение лежа и разгруппировка, прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов, переворот назад, переворот вперед с поворотом на 180 градусов(рондат)

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в

передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

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

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

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Соревнования

В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство города.

Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМЫ О.Ф.П. и С.Ф.П.

(разделы: семи-контакт, лайт-контакт, сольные композиции, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К – 1).

- Бег 30 м (не более 5,4 сек.)
- Бег 100 м (не более 16.0 сек.)
- Бег 3000 м (не более 15 мин 00сек.)
- Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)

- Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
- Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела кг)
- Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
- Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6м, слабейшей рукой не менее 4м)
- По итогам выступления в соревновании попасть в сборную команду спортивной школы, выполнить второй юношеский разряд
- Демонстрация тактико-технического мастерства по заданию тренера.

Теоретический материал для групп начальной подготовки 3 года обучения

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. История развития кикбоксинга

История зарождения кикбоксинга в мире, России. Первые соревнования кикбоксёров в России. Международные соревнования кикбоксёров с участием Российских спортсменов. История спортивной школы. История развития различных направлений единоборств.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра. Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксёра. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксёра. Этика и эстетики поведения кикбоксёра.

7. Правила соревнований

Форма кикбоксёра. Защитная экипировка кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

8. Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинга. Татами, Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал для групп начальной подготовки 3 года обучения

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол,

настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксёра:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары руками. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног:

удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

- Внутренние соревновательные факторы-
 - Частота пульса;
 - Усталость и её фон;
 - Утомляемость;

- Работоспособность;
- Настрой на поединок;
- Состояние готовности - самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).
- Внешние соревновательные факторы-
 - Последствия ударов по корпусу и голове;
 - Действия соперника;
 - Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
 - Судейские действия;
 - Часовые пояса;
 - Питание;
 - Времена года.

Летний лагерьный сбор: после окончания учебного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Сроки проведения летнего учебного тренировочного сбора 42-49 дней. Интересно будет происходить процесс педагогического взаимодействия в коллективе с педагогами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ТРЕНИРОВОЧНЫМ ГРУППАМ

1-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ. ВОЗРАСТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ 12-14 ЛЕТ.

Незаметно пролетели три года работы с группой начальной подготовки. Дети подросли, окрепли, освоили детали технических действий, приобрели необходимую закалку в тренировках. У них появляются более широкие возможности проверить себя в соревновательной деятельности. Допуск к официальным соревнованиям зональных первенств России и первенств России разрешён с 13 лет. Этот возраст во многих литературных источниках называется переходным. Спортсмену как никогда необходима признательность друзей, тренера, общества. Мнение родителей в большинстве случаев для них не имеет большого значения. Авторитет тренера, лидера группы в секции, местные установки в классе или во дворе – это очень важно для подростка. Нельзя не учитывать, что любые насмешки могут спровоцировать конфликт внутри занимающегося и тогда многолетний совместный труд тренера-преподавателя по воспитанию и формированию личности спортсмена на данном этапе потеряет всякий смысл в лице ученика. Для него важно само общество, которое его признает и оценит, даст ему возможность реализовать свои способности. Переоценка ценностей приводит

к изменениям потребностей, а возможности субъективны и не всегда совпадают с желаниями подростка. Основа взаимоотношений между тренером-преподавателем и воспитанником – справедливость. В качестве примера хочется привести моменты спортивных игр, которые часто применяются в подготовительном, предсоревновательном и других периодах учебно-тренировочного процесса. Резкое непропорциональное увеличение различных частей тела приводит к небольшим задержкам развития ловкости, точности, равновесия, быстроты, выносливости на данном этапе. Игрокам свойственно ошибаться в процессе игры, и партнёры по команде могут, не сдержано, в грубой форме высказать своё мнение. Для подростка эти слова будут несправедливы, но очень значимы по психологическому воздействию. Здесь необходимо педагогу обратить внимание на само ошибочное действие и поощрить усилия всех игроков. Работа с ТГ занимает в два раза больше времени, чем с ГНП.

На тренировочном этапе 1,2 года обучения кикбоксеров ставятся задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие всех двигательных-координационных качеств;
- повышение уровня физической подготовки общей и специальной направленности;
- профилактика вредных привычек и девиантного поведения;
- дальнейшее изучение и совершенствование техники кикбоксинга, доведения до автоматизма навыков и умений, выработка коронных приёмов и действий;
- усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы;
- приобретение опыта участия в соревнованиях района и города
- совершенствование тактических навыков и боевых качеств, воспитание эмоциональных, интеллектуальных, моральных и волевых качеств;
- выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям кикбоксингом и к спортивной деятельности (установка на ежедневную утреннюю зарядку, самостоятельные занятия, изучения дополнительного теоретического материала и т.п.)
- выполнение норм 3,2 спортивного разряда.

На тренировочном этапе 3 года обучения ставятся задачи:

- дальнейшее повышение уровня физической подготовки, углублённое развитие специальных физических качеств на основе общей физической подготовки;
- совершенствование техники и тактики кикбоксинга в тренировочных и соревновательных поединках;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям кикбоксингом;
- приобретение опыта участия в соревнованиях, выполнение норм 2, 1 спортивного разрядов.

Обращаем внимание на анатомические особенности занимающихся в возрасте 13-14 лет. Быстрый рост костной ткани делает кости хрупкими.

В этом возрасте обязательна минерализация организма: кальций, калий, натрий и другие микроэлементы, необходимые для роста и укрепления костно-мышечного аппарата должны быть рекомендованы родителям занимающегося. Объём общей нагрузки достаточно велик и при восстановлении организм расходует необходимые материалы. Возрастные особенности достаточно изучены, и использование закономерностей восстановления значительно оптимизирует тренировочный процесс.

Одним из ведущих принципов современной методики тренировки является использование в спортивной практике повышенных нагрузок, естественно научной основой которых является физиологический “закон суперкомпенсации”, согласно которому восстановительные процессы, следующие вслед за интенсивными энергетическими затратами, приводят к функциональному уровню, превышающему исходные величины. В данном случае можно столкнуться с двумя состояниями, взаимно противоположными: первое – от одной нагрузки до другой проходит период времени, достаточный для нормального течения восстановительных процессов, в результате чего происходит повышение работоспособности и нарастание тренированности; во втором – промежутки отдыха между нагрузками недостаточны для восстановления организма, на фоне чего происходит его хроническое истощение и как следствие – переутомление.

Известно, что последствие различных по степени напряжений по своей продолжительности неодинаково. Так, разные физиологические функции после мышечной деятельности восстанавливаются не одновременно: одни через несколько минут, другие – часов и даже суток. Тренеру необходимо знать о наиболее оптимальной продолжительности отдыха между упражнениями и тренировочными занятиями с тем, чтобы дать возможность организму кикбоксёра восстановиться. Не вызывает сомнения, что при утомительной работе уровень работоспособности спортсмена снижается. И для того, чтобы работу можно было начать с должным эффектом, необходимо выждать определенный промежуток времени, до тех пор, пока пройдет утомление. В таких случаях говорят о восстановлении работоспособности спортсмена.

Нередко в спортивной практике приходится встречаться с фактом, когда при явно сниженной работоспособности юноши справляются с большими нагрузками. Надо полагать, что это делается за счет предельной мобилизации всех ресурсов организма и тяжело сказывается на его последующем состоянии. Снижение работоспособности в этом случае может быть обнаружено тщательной регистрацией координации движений, учетом величин физиологических сдвигов при работе и анализом хода восстановительных процессов.

При оценке критериев готовности к работе следует помнить, что огромное число физических упражнений, мышечных нагрузок предопределяет такое же разнообразие тестов и индикаторов следовых сдвигов мышечной работоспособности. Совсем недавно считалось, что время необходимое для отдыха определяется длительностью ликвидации

кислородной задолженности. Но всё гораздо сложнее. Во-первых, длительность необходимого отдыха не измеряется длительностью восстановительного процесса. Во-вторых, неодновременный характер восстановления функций затрудняет определение времени, необходимого для отдыха после работы.

В настоящее время исследователи данного вопроса при характеристике степени готовности организма к повторным упражнениям отдают предпочтение различным показателям:

1. Одни в основу готовности организма кладут показатели повторной работы (величина работы в кг, сопротивляемость утомлению, сдвиги динамометрии).

2. Другие руководствуются показателями сердечно-сосудистой системы (частота пульса, пульсовая сумма восстановления).

3. Третьи преимущественно ориентируются на показатели энергетического обмена.

Выявлено что после утомительных нагрузок работоспособность в течение некоторого промежутка времени снижена, затем постепенно повышается, достигает исходного уровня и на этом, как оказалось, не прекращает своего развития, а продолжает нарастать. Наступает фаза повышенной работоспособности, или “суперкомпенсации”. Этот период характеризуется хорошей подготовкой спортсмена к повторному выполнению упражнения. Если в период повышенной работоспособности не происходит выполнения новой нагрузки, то работоспособность постепенно снижается, приближаясь к исходному уровню. Указанные фазы изменения работоспособности после утомительной работы характеризуют общие закономерности, необходимые во всех видах спорта, в том числе и в контактных ударных единоборствах. Эти закономерности объясняют, почему происходит рост спортивных результатов и когда совершается та перестройка в организме, которая характеризует рост его тренированности. Из сказанного ясно, что процесс перестройки организма совершается не столько во время самого тренировочного занятия, сколько после него.

Поэтому надо рассматривать отдых не как второстепенную, необязательную часть тренировочного процесса кикбоксёров, а, напротив, уделить ему почетное место в их подготовке, как необходимое условие не только для восстановления отданной энергии и ликвидации последствий утомления, но и для дальнейшего роста сил, для подъема уровня тренированности на качественно новую, более высокую ступень.

Замечено, что по мере роста тренированности фазы изменения работоспособности становятся относительно менее выраженными, а интервал времени, необходимый для наступления фазы повышенной работоспособности, сокращается. В этом случае адаптивные возможности организма расширяются.

Тренер должен уметь педагогически правильно оценивать нагрузку, характер её воздействия на организм юного спортсмена и своевременно предупреждать реадaptивные изменения в организме.

Организуя тренировочный процесс тренеру необходимо помнить о наиболее важных психических процессах, формирующихся в ходе тренировочного процесса. К ним мы относим следующие.

Восприятие. В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немислим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это – чувство дистанции, времени, ориентирование на ковре, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

Чувство дистанции – умение кикбоксёра точно определять расстояние до противника. В каратэ чувство дистанции проявляется в двух формах – при атаке и при защите. Так, для спортсмена контратакующей манеры ведения боя

характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями.

На разных дистанциях это чувство у кикбоксёров не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательное восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции.

Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения.

Некоторые кикбоксёры обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противнику уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, кикбоксёр в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы.

Ориентирование на татами. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, кикбоксёр должен уметь в любой момент определить свое положение на татами относительно его углов и сторон: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу).

Чувство положения тела. Во время боя спортсмен постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий.

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства кикбоксёра – умение не напрягаться излишне, в сложных условиях держаться свободно и непринужденно.

Чувство удара. Важнейшим качеством кикбоксёра является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения кулака с целью. Кикбоксёр должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.

Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Кикбоксёр должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника.

Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает, от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме того, удар должен быть нанесен той частью тела, которая обеспечивает наибольшую жесткость.

Внимание. Внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете. Наиболее важные свойства внимания – интенсивность и устойчивость.

Кикбоксёр должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. Когда организм утомляется, интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения.

Устойчивость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи.

В кикбоксинг требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте – противнике. Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание кикбоксёра, так как требуют распределить внимание на двух, практически одновременных моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

Боевое мышление. Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на татами необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты), создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодны для него и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности кикбоксёра и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения – это и есть предмет оперативного мышления.

Быстрота реакции. Каждому спортсмену присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа.

При сенсорном типе реакции внимание кикбоксёра в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно атаковать, защищаться и контратаковать.

Кикбоксёры, имеющие моторный тип реакции, сосредотачивают внимание в основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются.

При нейтральном типе реакции внимание спортсмена распределено как на собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего кикбоксёр своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано ранее, для кикбоксёра характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику.

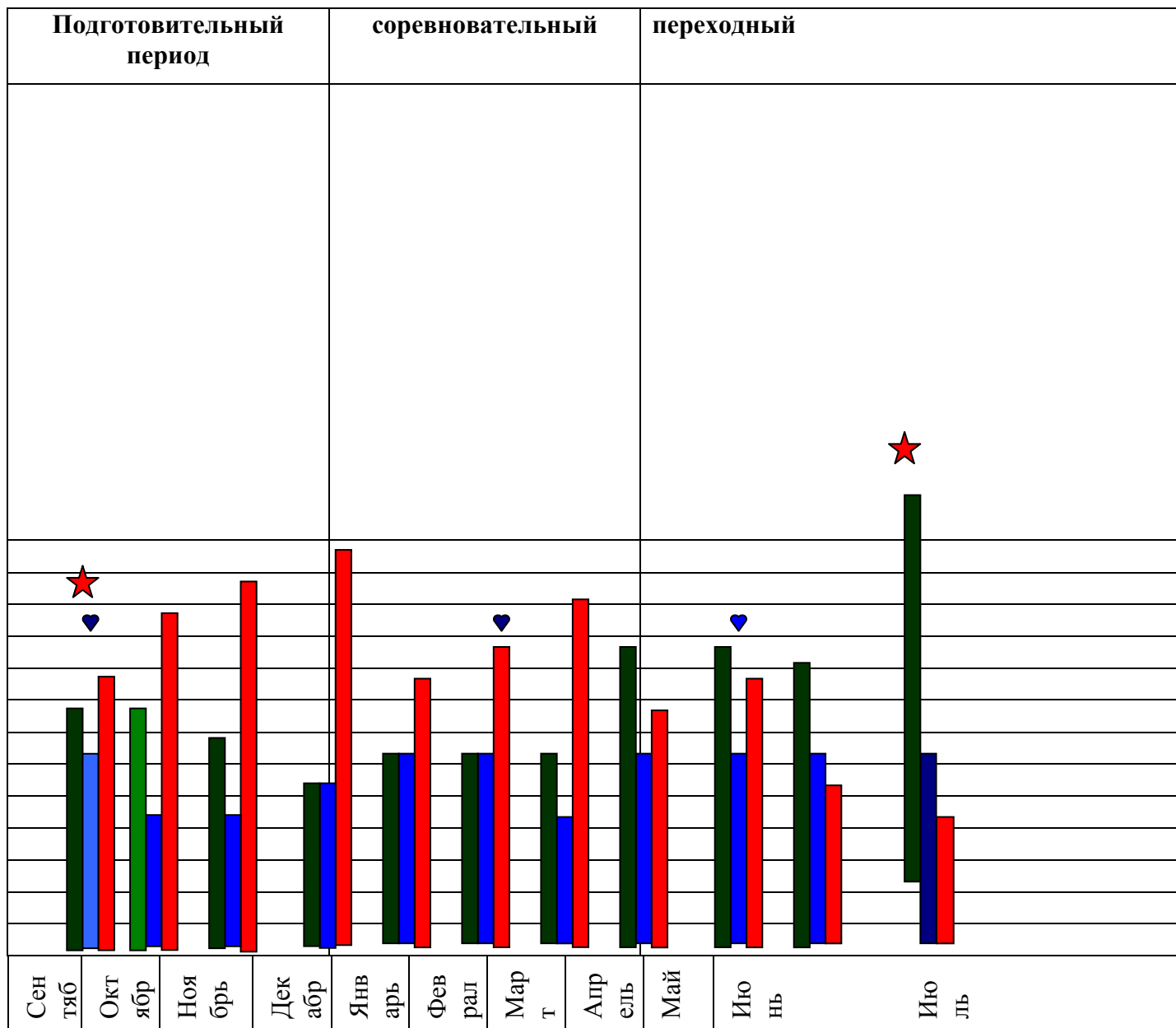
Для каратэ характерна глубокая взаимосвязанность различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции; или чувства ориентировки на татами с чувством дистанции.

В спорте высших достижений наиболее существенным является второй момент, поскольку на этом этапе спортивного ортогенеза приобретения знаний, умений и навыков уже отступает на второй план. Речь идёт о специальных способностях, представляющих определённую совокупность качеств, тесно связанных со специальными навыками.

Способный спортсмен отличается комплексом физических и психических качеств, высокий уровень которых определяет эффективность спортивной деятельности. Проблема изучения специальных способностей может рассматриваться в связи с оценкой профессиональной пригодности.

Можно выделить профессиональные компоненты пригодности представителя кикбоксинг, которые относятся к направленности личности (интерес, стремление к совершенству), волевым качествам (решительность, смелость, и т.д.), эмоциональной устойчивости (устойчивость при воздействии экстремальных факторов, толерантность) и, наконец, к психическим качествам (широкое распределение внимания, скорость и точность сенсомоторных реакций, оперативная память и т.д.). Сюда необходимо добавить ещё одну группу компонентов пригодности - свойств нервной системы, которые непосредственно не входят в способности, но связаны с процессом их развития. Такие свойства нервной системы представляют собой физиологическую базу способностей.

**ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ОБЩЕГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ И
ТЕСТИРОВАНИЕ УСВАЕМОСТИ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ**



♥ - медицинский контроль;
★ оценка уровня физической подготовленности (по средствам тестов ОФП).

ПЛАН-ПРОГРАММА
тренировочной группы кикбоксеров 1 г.о. (ТГ-1)

Содержание	Кол-во часов за год
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	
1. Краткий обзор истории кикбоксинга.	3
2. Гигиена, питание, врачебный контроль и самоконтроль	4
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	4
4. Правила соревнований и методика судейства Оборудование и инвентарь	4
5. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера, морально-волевой облик, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена.	5
6. Оборудование и инвентарь	2
ИТОГО	22
ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	
1. Общая физическая подготовка	256
2. Специальная физическая подготовка	142
3. Техничко-тактическая подготовка	170
4. Инструкторская и судейская практика	4
5. Зачетные и переводные испытания	18
6. Восстановительные мероприятия	8
7. Медицинское обследование	4
8. Участие в соревнованиях на основании календарного плана, но не более 6-10 боев за год.	
ИТОГО	602
ВСЕГО	624

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп тренировочного этапа 1г.о. (разделы: семи-контакт, лайт-контакт, сольные композиции, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К – 1).

- Бег 30м. – (не более 5,1 сек.)
- Бег 100 м (не более 15,8 сек.)
- Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 сек.)
- Подтягивание на перекладине – (не менее 8 раз)
- Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
- Жим штанги, лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
- Прыжки в длину с места (не менее 188 см.)
- Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабой рукой не менее 5м.)

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение кикбоксинг. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

2. Краткая история развития кикбоксинга.

Развитие кикбоксинг в России. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Возникновение и развитие кикбоксинга в СССР. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кикбоксёра

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксинг. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.

Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости.

Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

6. Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

7. Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда кикбоксера и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

8. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы.

Специальная подготовка

Техническая и специальная подготовка в разделе сольные композиции.

Основные базовые элементы ушу. (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо).

1 год обучения:

Цюаньшу

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):

- а) Чжан - ладонь;
- б) Цюань - кулак;
- в) Гоушоу - «крюк», кисть руки пальцы собраны в «щепоть».

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоу фа):

- а) Пинчукцюань - прямой удар кулаком;
- б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;
- в) Туйчжан - удар ладонью;
- г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
- д) Цзацюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;
- е) Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед.

3. Основные виды позиций (цзибэнь буеин):

- а) Мабу - П-образная позиция;
- б) Гунбу - позиция выпада;
- в) Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;
- г) Бинбу - позиция «стопы вместе».
- д) Дулибу - позиция на одной ноге

4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):

- а) Шанбу - шаг вперед;
- б) Туйбу - шаг назад;
- в) Чабу - позиция - зашагивание;
- г) Гайбу - позиция-отшагивание.

5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

- а) Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой вперед-вверх;

- б) Цэтитуй - боковой удар выпрямленной ногой;
- в) Даньтуй - удар ногой вперед;
- г) Дэнтуй - удар пяткой вперед.

Цюаньшу

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):

- а) Чжан - ладонь;
- б) Цюань - кулак;
- в) Гоушоу - «крюк», кисть руки пальцы собраны в «щепоть».

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоу фа):

- а) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;
- б) Туйчжан - удар ладонью;
- в) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
- г) Цзацюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз.
- д) Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед

3. Основные виды позиций (цзибэнь буеин):

- а) Мабу - П-образная позиция;
- б) Баньмабу - полу-П-образная позиция;
- в) Гунбу - позиция выпада;
- г) Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;
- д) Бинбу - позиция «стопы вместе».
- е) Динбу - Т-образная позиция
- ж) Дулибу - позиция на одной ноге

4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):

- а) Шанбу - шаг вперед;
- б) Туйбу - шаг назад;
- в) Чабу - позиция - зашагивание;
- г) Гайбу - позиция-отшагивание.

5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

- а) Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой вперед-вверх;
- б) Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу;
- в) Цэтитуй - боковой удар выпрямленной ногой;
- г) Хоуляотуй - удар назад выпрямленной ногой;
- д) Даньтуй - удар ногой вперед.
- е) Дэнтуй - удар пяткой вперед

Дуаньцисе

Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

- Баодао - способ удержания меча;
- Чаньтоудао - «оборачивающее» движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;
- Пидао - рубящий удар движением от локтя;
- Цзедао - диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;
- Чжадао - прокалывание мечом;

1. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

- Цзянь чжи - положение пальцев в форме «меча»;
- Баоцзянь* - способ удержания меча;
- Цыцзянь - прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяцыцзянь - прокалывание вниз;
- Щанцыцзянь - прокалывание вверх"
- Пицзянь - «рубящее» движение мечом;
- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;

Длинное оружие - Чан бинци.

1. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

- Пигунь - «рубящее» движение сверху вниз по косой линии;
- Шуайгунь - удар сверху вниз концом палки;
- Луньгунь - «рубящее» движение в горизонтальной плоскости;
- Саогунь - «секущее» движение палкой;
- Ляогунь - удар палкой снизу вверх;
- Дяньгунь - точечный удар палкой;
- Бэнгунь - «вздергивающее» движение палкой, блок-подставка;
- Чогунь - «протыкающее» движение-толчок;

2. Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):

- Во цянфа - способы хвата копья;
- Чжацян - горизонтальное прокалывание;
- Сячжацян - прокалывание вниз;
- Ланьцян - блокирующее движение передней частью копья во
внутрь;
- Бэнцян - «вздергивание» копьем;
- Боцян - сбив полукруговым движением влево или вправо;
- Цзяцян - верхний блок-подставка от удара сверху;

Изучение комплексов чанцюань начального уровня.

Техническая и специальная подготовка:

1 год обучения

Цюаньшу

1. Положения кисти (шоусин):

- Хучжао - «когти тигра»;
- Инчжуа - «когти орла»;
- Лунчжао - «когти дракона»;

2. Движения руками (шоуфа):

- Лига - блокирующее движение предплечьем внутрь;
- Вайгэ - блокирующее движение предплечьем наружу;
- Шанцзя - блокирующее движение предплечьем вверх;

- Тяовань - фиксация ладони в запястье;
- Лянчжан - фиксация ладони в запястье над головой (букв.«сверкающая ладонь»);
- Ляочжан - удар ладонью снизу вверх по дуге;
- Бяньцюань - горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте;

- Цзайцюань - удар кулаком сверху вниз;
- Паньчжоу - круговой удар локтем.

3. Позииции (бусин):

- Цзопаньбу - скрученная позиция сидя;
- Хэнданбу - поперечная позиция гунбу;
- Себу - скрученная позиция;
- Сюйбу - позиция «пустого шага»
- Гаосюйбу - высокая позиция «пустой шаг».

4. Перемещения (буфа):

- Табу - «шаг с подбивом»; Цзибу - «шаг с хлопком»;
- Цзунбу - «шаг-полет»;

5. Движения ногами (туйфа):

- Вайбайтуй - удар выпрямленной ногой изнутри наружу;
- Лихэтуй - удар выпрямленной ногой снаружи внутрь;
- Даотитуй - удар ногой прогнувшись;
- Цэчуайтуй - удар ногой в сторону;
- Чжэньтуй-«топающий удар»;
- Фуди хоусаотуй - задняя круговая подсечка с опорой;
- Чжишэнь цяньсаотуй - передняя круговая подсечка с

выпрямленным корпусом.

6. Удары с хлопками (цзиеян дуннзо):

- Даньпайцзяо - одиночный удар с хлопком по подъему стопы;

7. Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо):

- Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпрямленной ногой;

8. Равновесия (пинхэн):

- Яньши пинхэн - равновесие «ласточка»;
- Тиси пинхэн - равновесие с поднятым коленом;
- Паньтуй пинхэн - равновесие с согнутой опорной ногой.

Техника «Южного кулака» - Наньцюаньшу.

1. Позииции (бусин):

- Мабу - П-образная позиция, или «наездника»;
- Гунбу - позиция выпада;
- Хэнданбу - позиция выпада с разворотом корпуса;
- Дулибу - позиция на одной ноге с поднятым коленом;
- Сюйбу - позиция «пустого шага»;

2. Базовые движения (цзибэнь дунцзо):

- Гуа цюань - удар тыльной стороной кулака вниз;
- Бянь цюань - удар «хлыст»;
- Чун цюань - прямой удар кулаком в сторону;

- Пао цюань - удар кулаком по диагонали;
- Гай цюань - «накрывающий» удар кулаком;
- Туй чжан - удар раскрытой ладонью;
- Бяо чжан - «протыкание» пальцами;
- Лэ шоу - захват руки противника;
- Я чжоу - удар локтем (в горизонтальной плоскости);
- Пань цяо - блок предплечьем;
- Це цяо - блок предплечьем вниз;
- Чэнь цяо - блок вперед по диагонали;
- Цзе цяо - блок изнутри наружу;

Короткое оружие - Дуань бинци.

1. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

- Чжаньдао - подрезающее движение мечом, работает запястье;
- Саодао - круговой «секущий» удар мечом;
- Тяодао - движение «вздергивания» мечом;
- Аньдао - «давящее» движение мечом;
- Цандао - горизонтальный «секущий» удар мечом;
- Бэйдао - удержание меча за спиной;

2. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

- Гуацзянь - круговое движение мечом сверху вниз в вертикальной плоскости;
- Ляоцзянь - «подрезающее» движение снизу вверх в вертикальной плоскости;
- Моцзянь - движение мечом слева направо в горизонтальной плоскости;
- Чжаныцзянь - горизонтальное рубящее движение мечом;
- Цзяцзянь - блок-подставка от удара сверху.

Длинное оружие - Чан бинци.

1. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

- Цзигунь - круговые движения концом палки;
- Юньгунь - горизонтальный поворот палки;
- Цзягунь - блок-подставка от удара сверху;
- Баогунь - удержание палки двумя руками в горизонтальной плоскости;
- Цзюгунь - удержание палки двумя руками в вертикальной плоскости.

2. Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):

- Дичжачан - прокалывание из низкой позиции;
- Ланьчан - блокирующее движение передней частью копья во внутрь;
- Нациян - блокирующее движение передней частью копья наружу;
- Дяньчан - точечное прокалывание скользящим движением;
- Боцян - сбив полу круговым движением влево или вправо; Лациян - сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки;
- Туйцян - толчок древком копья;

- Шуайцян - секущий удар копьем - «обрушивающееся копьё»[^]
- Баоцян - удерживание копья.

Изучение комплексов: 32 и 46 форм дуань цисе и чанцисе; наньцюань и чанцюань чжунцзи таолу 46 форм; Традиционный комплекс - «Сылу чацюань»

Специальная подготовка в разделе сольные композиции (акробатические элементы)

Для **тренировочных групп**: переворот назад на две (фляг), сальто в группировке назад с места, рондат сальто, рондат сальто согнувшись, рондат сальто прогнувшись, рондат сальто прогнувшись с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед в группировке, сальто вперед согнувшись, сальто вперед прогнувшись, сальто вперед с поворотом на 180-360 градусов, маховое колесо, маховый переворот, сальто назад с продвижением вперед(стрикосат), бидуинское сальто, бидуинское сальто с поворот на 360 градусов

- **Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.**

- Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.
- Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.

- Бой по заданию.
- Спарринг.

- **Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксёра**

- Изучение и совершенствование стоек кикбоксёра.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая стойка кикбоксёра.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.**

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.
- **По технической подготовке**
- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Сдать технический экзамен.
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.
- **По психологической подготовке**
- Проверка процесса воспитания волевых качеств.
- **По тактической подготовке**
- Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.
- **По теоретической подготовке**
- Ответить на вопросы по пройденному материалу.
- **По результату участия в соревнованиях**
- Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:
 - Все поединки - отлично,
 - 70-80% - хорошо,
 - 50-60% - удовлетворительно

ПЛАН-ПРОГРАММА
тренировочной группы кикбоксеров 2 г.о. (ТГ-2)

Содержание	Кол-во часов за год
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	
1. Краткий обзор истории кикбоксинга	3
2. Гигиена, питание врачебный контроль и самоконтроль	4
3. Краткие сведения о строении и функциях организма	4
5. Правила соревнований и методика судейства Оборудование и инвентарь	4
6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера, морально-волевой облик спортсмена, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена	5
7. Оборудование и инвентарь	2
ИТОГО	22
ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	
1. Общая физическая подготовка	256
2. Специальная физическая подготовка	142
3. Техничко-тактическая подготовка	170
5. Инструкторская и судейская практика	4
6. Зачетные и переводные испытания	18
7. Восстановительные мероприятия	8
8. Медицинское обследование	4
9. Участие в соревнованиях на основании календарного плана, но не более 6-10 боев за год.	
ИТОГО	602
ВСЕГО	624

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп тренировочного этапа 2г.о. (разделы: семи-контакт, лайт-контакт, сольные композиции, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К – 1).

- Бег 30м. – (не более 5,1 сек.)
- Бег 100 м (не более 15,8 сек.)
- Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 сек.)
- Подтягивание на перекладине – (не менее 8 раз)
- Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
- Жим штанги, лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
- Прыжки в длину с места (не менее 188 см.)
- Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабой рукой не менее 5м.)

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности специальной физической подготовки.

2. Краткая история развития кикбоксинга.

Развитие кикбоксинга в России. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Возникновение и развитие кикбоксинга в СССР. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. История развития кикбоксинга и единоборств в Буйнакске. Ведущие спортсмены школы, города, страны.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кикбоксера

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксингом. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.)

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Развитие интеллектуальных, эмоциональных качеств.

6. Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников.

Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия.

7. Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда кикбоксера и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

8. Инструкторская и судейская практика.

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

9. Зачетные и переводные испытания. Соревнования.

Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в командных соревнованиях. В каждом командном соревновании выиграть:

- Все поединки – отлично,
- 70-80% - хорошо,
- 50-60% - удовлетворительно

10. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения для развития равновесия.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.

Специальная подготовка в разделе сольные композиции

Цюаньшу

1. Положения кисти (шоусин):
 - Хучжао - «когти тигра»;
 - Инчжуа - «когти орла»;
 - Лунчжао - «когти дракона»;
2. Движения руками (шоуфа):
 - Лига - блокирующее движение предплечьем внутрь;
 - Вайгэ - блокирующее движение предплечьем наружу;
 - Шанцзя - блокирующее движение предплечьем вверх;
 - Тяовань - фиксация ладони в запястье;
 - Лянчжан - фиксация ладони в запястье над головой (букв.«сверкающая ладонь»);
 - Ляочжан - удар ладонью снизу вверх по дуге;
 - Бяньцюань - горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте;
 - Цзайцюань - удар кулаком сверху вниз;
3. Позиции (бусин):
 - Цзопаньбу - скрученная позиция сидя;
 - Хэнданбу - поперечная позиция гунбу;

- Себу - скрученная позиция;
- Сюйбу - позиция «пустого шага»
- Гаосюйбу - высокая позиция «пустой шаг».
- 4. Перемещения (буфа):
 - Табу - «шаг с подбивом»;
 - Цзибу - «шаг с хлопком»;
- 5. Движения ногами (туйфа):
 - Вайбайтуй - удар выпрямленной ногой изнутри наружу;
 - Лихэтуй - удар выпрямленной ногой снаружи внутрь;
 - Даотитуй - удар ногой прогнувшись;
 - Цэчуайтуй - удар ногой в сторону;
 - Чжэньтуй-«топающий удар»;
 - Фуди хоусаотуй - задняя круговая подсечка с опорой;
 - Чжишэнь цяньсаотуй - передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом.

6. Удары с хлопками (цзиеян дуннзо):

- Даньпайцзяо - одиночный удар с хлопком по подъему стопы;
- Лихэпайцзяо - удар снаружи внутрь с хлопком по стопе;
- Вайбайпайцзяо - удар с хлопком изнутри наружу;
- Хоутяо пайцзяо - удар с хлопком с захлестыванием.

7. Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо):

- Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпрямленной ногой;

8. Равновесия (пинхэн):

- Яньши пинхэн - равновесие «ласточка»;
- Тиси пинхэн - равновесие с поднятым коленом;
- Паньтуй пинхэн - равновесие с согнутой опорной ногой.

Техника «Южного кулака» - Наньцюаньшу

1. Позиции (бусин):

- Мабу - П-образная позиция, или «наездника»;
- Гунбу - позиция выпада;
- Хэданбу - позиция выпада с разворотом корпуса;
- Дулибу - позиция на одной ноге с поднятым коленом;
- Сюйбу - позиция «пустого шага»;

2. Базовые движения (цзибэнь дунцзо):

- Гуа цюань - удар тыльной стороной кулака вниз;
- Бянь цюань - удар «хлыст»;
- Чун цюань - прямой удар кулаком в сторону;
- Пао цюань - удар кулаком по диагонали;
- Гай цюань - «накрывающий» удар кулаком;
- Туй чжан - удар раскрытой ладонью;
- Бяо чжан - «протыкание» пальцами;
- Лэ шоу - захват руки противника;
- Я чжоу - удар локтем (в горизонтальной плоскости);
- Пань цяо - блок предплечьем;
- Це цяо - блок предплечьем вниз;
- Чэнь цяо - блок вперед по диагонали;

- Цзе цяо - блок изнутри наружу.
Короткое оружие - Дуань бинци.
- 1. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):
 - Чжаньдао - подрезающее движение мечом, работает запястье;
 - Саодао - круговой «секущий» удар мечом;
 - Тяодао - движение «вздергивания» мечом;
 - Аньдао - «давящее» движение мечом;
 - Цандао - горизонтальный «секущий» удар мечом;
 - Бэйдао - удержание меча за спиной.
- 2. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):
 - Гуацзянь - круговое движение мечом сверху вниз в вертикальной плоскости;
 - Ляоцзянь - «подрезающее» движение снизу вверх в вертикальной плоскости;
 - Моцзянь - движение мечом слева направо в горизонтальной плоскости;
 - Чжаньцзянь - горизонтальное рубящее движение мечом;
 - Цзяцзянь - блок-подставка от удара сверху.

Специальная подготовка в разделе сольные композиции (акробатические элементы)

Для **тренировочных групп**: переворот назад на две(фляг), сальто в группировке назад с места, рондат сальто, рондат сальто согнувшись, рондат сальто прогнувшись, рондат сальто прогнувшись с поворотом на 180 и 360 градусов, салто вперед в группировке, сальто вперед согнувшись, сальто вперед прогнувшись, сальто вперед с поворотом на 180-360 градусов, маховое колесо, маховый переворот, сальто назад с продвижением вперед(стрикосат), бидуинское сальто, бидуинское сальто с поворот на 360 градусов

• Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.
- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, формальные упражнения «ката».
- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

• Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксера

- Изучение стоек кикбоксера.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Боевая стойка кикбоксера.

- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции.
- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.**
- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия.
- Контрудары.
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.
- **По технической подготовке**
- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Сдать технический экзамен.
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.
- **По психологической подготовке**
- Проверка процесса воспитания волевых качеств.
- **По тактической подготовке**
- Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.
- **По теоретической подготовке**
- Ответить на вопросы по пройденному материалу.
- **По результату участия в соревнованиях**
- Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в командных соревнованиях. В каждом командном соревновании выиграть:
 - Все поединки - отлично,
 - 70-80% - хорошо,
 - 50-60% - удовлетворительно

ПЛАН-ПРОГРАММА
тренировочной группы кикбоксеров 3 г.о. (ТГ-3)

Содержание	Кол-во часов за год
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	
1. Краткий обзор истории кикбоксинга	4
2. . Гигиена, питание и врачебный контроль и самоконтроль	4
3. Краткие сведения о строении и функциях организма	3
4. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера, морально-волевой облик спортсмена	6
5. Правила соревнований и методика судейства	5
6. Оборудование и инвентарь	2
ИТОГО	24
ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	
1. Общая физическая подготовка	263
2. Специальная физическая подготовка	265
3. Техничко-тактическая подготовка	350
4. Инструкторская и судейская практика	6
5. Зачетные и переводные испытания	14
6. Восстановительные мероприятия	10
7. Медицинское обследование	4
8. Участие в соревнованиях. На основании календарного плана, но не более 6-10 боев за год На основании календарного плана	
ИТОГО	912
ВСЕГО	936

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп тренировочного этапа 3г.о. (разделы: семи-контакт, лайт-контакт, сольные композиции, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К – 1).

- Бег 30м.(не более 5,1 сек.)
- Бег 100 м (не более 15,8 сек.)
- Бег 3000 м (не более 14 мин 40 сек.)
- Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
- Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
- Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
- Прыжок в длину с места (не менее 188 см.)
- Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6.5м, слабейшей рукой не менее 5м).

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ
для групп тренировочной подготовки 3 года обучения**

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России Дагестане.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов Дагестана, Буйнакск и кикбоксеров России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Перспективы развития единоборств в Буйнакске, РД, России.

2. История развития кикбоксинга.

История зарождения кикбоксинга в мире, России, родном городе. Первые соревнования кикбоксеров в России, родном городе. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских спортсменов. Кикбоксинг на международном уровне. Успехи Российских, местных кикбоксеров и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира. Кикбоксинг и успехи кикбоксеров и единоборцев Буйнакск.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки,

тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера.

Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксера. Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы кикбоксера. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

7. Правила соревнований

Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности правил соревнований.

8. Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинга. Татами. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

для групп тренировочной подготовки 3 года обучения

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

2. Специальная физическая подготовка кикбоксера

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка кикбоксера:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

3. Специальная подготовка в разделе сольные композиции

Цюаньшу

1. Положения кисти (шоусин):

- Даньчжуцюань - кулак «одиночная жемчужина»;
- Даньчжи - «одиночный палец»;

2. Движения руками (шоуфа):

- Каньчжан - удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;
- Лоушоу - захват снаружи внутрь;
- Гуаньцюань - боковой удар по дуге согнутой рукой;

- Чаоцюань - удар полусогнутой рукой снизу вверх;
- Бяньцюань - горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте;

- Цзайцюань - удар кулаком сверху вниз;
- Динчжоу - удар в сторону острием локтя;
- Паньчжоу - круговой удар локтем.

3. Позиции (бусин):

- Цзопаньбу - скрученная позиция сидя;
- Хэнданбу - поперечная позиция гунбу;
- Себу - скрученная позиция;
- Сюйбу - позиция «пустого шага»
- Гаосюйбу - высокая позиция «пустой шаг».

4. Перемещения (буфа):

- Табу - «шаг с подбивом»;
- Цзибу - «шаг с хлопком»;
- Цзунбу - «шаг-полет»;
- Юэбу - «шаг-прыжок»;
- Синбу - «скользящий шаг».

5. Движения ногами (туйфа):

- Вайбайтуй - удар выпрямленной ногой изнутри наружу;
- Лихэтуй - удар выпрямленной ногой снаружи внутрь;
- Даотитуй - удар ногой прогнувшись;
- Цэчуайтуй - удар ногой в сторону;
- Чжэньтуй-«топающий удар»;
- Хоудэнтуй - прямой удар назад;
- Фуди хоусаотуй - задняя круговая подсечка с опорой;
- Чжишэнь цяньсаотуй - передняя круговая подсечка с

выпрямленным корпусом.

6. Удары с хлопками (цзиеян дунцзо):

- Даньпайцзяо - одиночный удар с хлопком по подъему стопы;
- Лихэпайцзяо - удар снаружи внутрь с хлопком по стопе;
- Вайбайпайцзяо - удар с хлопком изнутри наружу;
- Хоутяо пайцзяо - удар с хлопком с захлестыванием.

7. Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо):

- Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпрямленной ногой;
- Тэкуншуанфэйцзяо - двойной удар в прыжке выпрямленными ногами;
- Тэнкунбайляньцзяо - удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу;
- Тэнкунсюаньфэнцзяо - прыжок с поворотом на 36- градусов и ударом по стопе снаружи внутрь;
- Сюаньцзы - прыжок-переворот в горизонтальной плоскости;
- Цэкунфань - боковое маховое сальто.

8. Равновесия (пинхэн):

- Яньши пинхэн - равновесие «ласточка»;
- Тиси пинхэн - равновесие с поднятым коленом;

- Паньтуй пинхэн - равновесие с согнутой опорной ногой.

Техника «Южного кулака» - Наньцюаньшу

1. Позиции (бусин):

- Гэбу - позиция полуприседа;
- Даньдэбу - позиция растянутого полуприседа;
- Цилунбу - позиция полушага.

2. Базовые движения (цзибэнь дунцзо):

- Лэ шоу - захват руки противника;
- Туй чжуа - удар ладонью в форме «когтей тигра» вперед;
- Ляо чжуа - удар ладонью в форме «когтей тигра» вверх;
- Туй чжи - толчок пальцем;
- Я чжоу - удар локтем (в горизонтальной плоскости);
- Дань чжоу - удар локтем снизу вверх (в вертикальной плоскости);
- Пань цяо - блок предплечьем;
- Це цяо - блок предплечьем вниз;
- Чэнь цяо - блок вперед по диагонали;
- Гунь цяо - «сдвигающий» блок;
- Цзе цяо - блок изнутри наружу;
- Чуань цяо - «протыкающий» блок.

Короткое оружие - Дуань бинци

1. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

- Чжаньдао - подрезающее движение мечом, работает запястье;
- Саодао - круговой «секущий» удар мечом;
- Тяодао - движение «вздергивания» мечом;
- Аньдао - «давящее» движение мечом;
- Цандао - горизонтальный «секущий» удар мечом;
- Бэйдао - удержание меча за спиной;
- Туйдао - толчок мечом (двумя руками);
- Цзядао - блок - подставка мечом;
- Дайдао - блок - подставка за счет подтягивания меча.

2. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

- Гуацзянь - круговое движение мечом сверху вниз в вертикальной плоскости;
- Ляоцзянь - «подрезающее» движение снизу вверх в вертикальной плоскости;
- Моцзянь - движение мечом слева направо в горизонтальной плоскости;
- Чжаньцзянь - горизонтальное рубящее движение мечом;
- Цзецзянь - блокирующее движение средней частью лезвия;
- Тяоцзянь - «вздергивание» мечом снизу вверх прямой рукой;
- Юньцзянь - круговые движения над головой в горизонтальной плоскости;
- Саоцзянь - «секущее» движение меча;
- Цзяцзянь - блок-подставка от удара сверху.

Специальная подготовка в разделе сольные композиции (акробатические элементы)

Для тренировочных групп: переворот назад на две (фляг), сальто в группировке назад с места, рондат сальто, рондат сальто согнувшись, рондат сальто прогнувшись, рондат сальто прогнувшись с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед в группировке, сальто вперед согнувшись, сальто вперед прогнувшись, сальто вперед с поворотом на 180-360 градусов, маховое колесо, маховый переворот, салто назад с продвижением вперед(стрикосат), бидуинское сальто, бидуинское сальто с поворотом на 360 градусов

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Инструкторская судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов.

Соревнования.

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, первенство ДЮСШ, первенство города, зональные соревнования. Попасты в сборную команду спортивной школы, города, РД. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

По технической подготовке

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов: 27 секунд - отлично, до 29 секунд – хорошо.

По тактической подготовке

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

- Проведение всех поединков - отлично.
- Выигрыш двух поединков - хорошо.
- Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

По психологической подготовке

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

По общему результату участия в соревнованиях

- В 6 соревнованиях занимать первые места - хорошо.
- В 5 соревнованиях стать призёром - удовлетворительно.

По теоретической подготовке

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике

Проведение на оценку основной части урока. Анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста. Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы. Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ГРУППАМ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Основные задачи групп спортивного совершенствования подготовка спортсменов высокого класса. Рассматривая педагогико-акмеологические основы подготовки спортсменов необходимо иметь в виду, что спорт высших достижений имеет свою специфику по сравнению со спортивной деятельностью, не связанной со стремлением достичь вершин мастерства.

- Прежде всего, он направлен на удовлетворение интереса к определенному виду спорта. На достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение не сколько собственного престижа, сколько престижа команды и страны в целом.
- Он связан с большими физическими и психическими напряжениями, необходимостью преодолевать не только сопротивление сильного соперника, но и собственные недостатки, большей ответственностью в соревнованиях.
- В спорте высших достижений стремление к физическим движениям. Двигательной активности как бы отступает на второй план, а ведущим мотивом является достижение успеха, которое социально обусловлено осознанием выполнения задачи, поставленной обществом.

- Спортсмен не стремится в данном виде деятельности избежать значительного психического и физического напряжения и даже, наоборот, видит в этом положительную сторону соревновательной борьбы.

А.В. Родионов¹ отмечает, что существует определенная специфика спортсменов высокого класса, которая определяется:

- социальной оценкой, которую получает спортивный результат высшего уровня, связанной с престижной функцией спорта;
- социально-психологическими особенностями общения в спортивной сфере;
- требованиями к совершенному овладению сложными техническими приемами;
- требованиями к высокому уровню моральных и волевых качеств;
- высокими психическими и физическими нагрузками;
- необходимостью управлять процессом достижения спортивной формы с целью проявить максимум духовных и физических сил к определенному сроку наиболее ответственного соревнования;
- необходимостью управлять процессом достижения спортивной формы с целью проявить максимум духовных и физических сил к определенному сроку наиболее ответственного соревнования;
- необходимостью сочетать интенсивные и объемные тренировки с учебной и общественно полезной деятельностью.

В настоящее время используется несколько подходов к понятию профессионального мастерства. В частности, личностно деятельный подход настоятельно требует признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважения, ориентации при конструировании и осуществлении педагогического процесса на личность, как цель, субъект, результат и главный критерий его эффективности, предполагающий опору в образовании на естественные процессы

саморазвития задатков и творческого потенциала личности, создания для этого соответствующих условий².

Большинство специалистов, занимающихся проблемами спорта, в настоящее время, придерживаются представлений о том, что педагогика спорта высших достижений должна исходить из общих закономерностей любой деятельности вообще, выделенных в свое время Л.С. Выгодским, А.Н. Леонтьевым, С.Л. Рубинштейном, и др., и учитывать специфические особенности деятельности в каждом конкретном виде спорта.

Развитие спортсменов требует организации двух взаимосвязанных процессов – обучения и воспитания. Эти два процесса имеют различные задачи и

¹ Вопросы психологической подготовки и психорегуляции спортсменов//Психология и современный спорт.. Международный сборник научных работ по психологии спорта/ составители А.В.Родионов, Н.А.Худадов, М., ФиС, 1982.

² Донина О.И. Теоретико-методологические основы аэрокосмического образования. Автореферат....д.п.н., Чебоксары, 2000

потому, пересекаясь, друг с другом, а иногда даже совпадая во времени, принципиально отличаются друг от друга методами и формами организации. Рассматривая основные теоретические проблемы воспитания и образования спортсменов, необходимо заметить, что воспитание есть относительно самостоятельный процесс, имеющий ряд особенностей³.

- Воспитание – процесс целенаправленный. Воспитание становится эффективным, когда педагог специально выделяет цель воспитания, к которой он стремится. Наибольшая эффективность достигается в том случае, когда эта цель известна и понятна воспитаннику, и он согласен принять ее.

-

- Это процесс многофакторный. При его осуществлении учитель должен учитывать и использовать огромное количество объективных и субъективных факторов. Личность подвергается воздействию множества разно факторных влияний и накапливает не только положительный, но и отрицательный опыт, требующий корректировки. Многофакторность объясняет эффект неоднозначности результатов воспитания.

- Огромную роль в процессе воспитания играет личность педагога: его педагогическое мышление, черты характера, личностные качества, ценностные ориентиры.

- Воспитательный процесс характеризуется отдаленностью результатов от момента непосредственного воспитательного воздействия. Воспитание не дает мгновенного эффекта. Его результаты не так ощутимы, не так явно обнаруживают себя, как, например результаты процесса обучения.

- Особенностью педагогического процесса выступает его непрерывность. Воспитание, осуществляемое в ходе педагогического процесса – это процесс систематического взаимодействия воспитателей и воспитанников. Одно мероприятие, каким бы ярким оно ни было, не способно сильно повлиять на поведение воспитуемого, в частности ученика. Если же процесс воспитания не регулярен и идет от случая к случаю, то воспитателю приходится заново закреплять то, что уже осваивалось учеником, а затем забылось.

Обучение, как целостная система содержит в себе множество взаимосвязанных элементов: цель, учебную информацию, средства педагогической коммуникации педагога и учащихся, формы их деятельности и способы осуществления педагогического руководства учебной и другими видами деятельности и поведения учащихся.

Нам представляется важным методологическая проработка системы подготовки спортсмена, включающая физиологический, психологический, педагогический, и методические аспекты. Процесс подготовки спортсмена должен рассматриваться комплексно – начиная с тренировки общих физических качеств, построение процесса изучения технических и тактических качеств,

³ Педагогика: учебное пособие/ В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов – М., 1997

анализа соревновательной техники, развитие специальных профессионально-личностных качеств, и, заканчивая участием и победами в спорте высших достижений.

В кикбоксинге условия проведения соревнований отличаются от условий тренировочных занятий. Эти отличия сводятся в основном к следующему⁴.

1) Соревнования всегда значимы для спортсмена, потому что: на соревнованиях присутствуют зрители, о них пишут в прессе, показывают по телевидению, снимают видео фильмы, следовательно, они являются публичным зрелищем, а деятельность участвующих в них спортсменов приобретает общественную значимость и получает общественную оценку.

2) Соревнования - это всегда проверка правильности подготовки, целесообразности затраченных усилий и времени, результаты соревнований фиксируются официально и в отличие от результатов, показанных на тренировочных занятиях, дают право на присвоение спортивных разрядов и званий - в этом личная значимость соревнований.

3) В соревнованиях всегда есть противник, и итог определяется как результат взаимодействия с ним.

4) В соревнованиях принимают участие судьи, регламентирующие и оценивающие в соответствии с правилами соревнований деятельность спортсмена.

5) В соревнованиях ограничено число раундов.

6) Время, в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию, принять самостоятельное решение, лимитировано и часто чрезвычайно мало (в тренировке ему может помочь тренер).

7) Соревнование может проходить в непривычных условиях - климатических, временных, метеорологических, при внушающих воздействие противников, судей, товарищей по команде, зрителей и т.д.

Суммарное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в значительно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревнованиях все свои возможности, спортсмен должен:

1) действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;

2) выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;

3) быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;

4) самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Формирование высокого уровня технической подготовленности возможно только при учете типологических свойств нервной системы и темперамента

⁴ Психология спорта высших достижений. Под общ.ред. А.В. Родонова. М., ФиС, 1979.

занимающихся. Игнорирование этих особенностей, на наш взгляд, может свести на нет попытку тренера обучить конкретному действию, а иногда и остановить рост спортивного мастерства. Доказано, что спортсмены, обладающие неуравновешенной в сторону возбуждения нервной системой, инертностью возбуждения и торможения, ригидностью и низким нейротизмом, как правило, являются кикбоккерами атакующего стиля.

Спортсмены, обладающие средней по возбуждению силой нервных процессов, ее уравновешенностью и пластичностью, предпочитают контратакующий стиль.

Кикбоксеры, характеризующиеся неуравновешенностью в сторону торможения нервной системы, инертностью нервных процессов, преимущественно предпочитают защитный стиль.

В процессе формирования базовой техники необходимо предвидеть стиль борьбы и в соответствии с ним акцентировать внимание на более эффективные для данной группы технические действия.[104].

Моделирование постановки дыхания и частоты сердечных сокращений в соревновательном режиме. Моделирование дыхания в бою строится на анализе типичных действий. Атака и защита. Среднестатистическое время на атаке не более восьми секунд. Работа на паузе не более шести секунд. Разъяснение рационализма такого мышечного режима в физиологических особенностях организма. Процесс восстановления питательных веществ в мышцах происходит по этим временным параметрам. При анализе нагрузки на сердечную мышцу частота сердечных сокращений достигает до 200 ударов в минуту и больше. Продукт энергораспада за это время путём катализа успевает восстановиться в энергетическую подпитку для дальнейшей мышечной работы. Достаточно при специальной подготовке пяти секунд для катализа АТФ распада. Система заданий в методике обучения базовой технике должна быть построена с учетом усиления сопротивления соперника, сокращения времени отдыха, увеличения длительности и объема поединка, усложнения исходных и промежуточных позиций кикбоксеров, замены статических положений динамическими ситуациями, подбора партнеров с различными анатомо-морфологическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменение стойки, дистанции, направления маневрирования, способов нанесения ударов, степени расслабления и напряжения и т.д. Эти задания осуществляются методом моделирования.

Таким образом, моделирование различных ситуаций единоборства позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки кикбоккера на основе закономерностей овладения каратэ как видом деятельности и, во-вторых, выработать коронные приемы и в дальнейшем совершенствовать их на основе вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций.

Моделирование ближнего боя характеризуется:

- скоростно-силовой режим работы мышц
- верхним дыханием с закреплённой нижней части диафрагмы
- устойчивым положением центра тяжести

- ситуационным мышлением на движения партнёра
- ациклической работой мышц
- состоянием мышечной усталости спортсмена

Воспроизведение скоростно-силового режима работы мышц в ближнем бою можно осуществлять одинаковым воздействием определённой нагрузки с воспроизведением всех физиологических параметров: возбуждение нервной системы, частоты сердечных сокращений, искусственно неудобных ситуаций, ограничение двигательных навыков. Возбуждение нервной системы воспроизводится участием в различных соревнованиях по любым видам соревновательной деятельности. Частота сердечных сокращений воспроизводится специальной мышечной нагрузкой, в различных двигательных и дыхательных режимах. В отдельных моментах ЧСС в ближнем бою достигает более 200 ударов в минуту. При хорошей тренировке сердечно-сосудистой системы восстановление происходит значительно быстрее.

- Состояние мышечной усталости возникает в конце поединка, особенно при неправильном распределении сил. Оно характеризуется большим потреблением кислорода, кислородным долгом, накоплением продуктов распада в мышцах. Искусственное состояние мышечной усталости можно вызвать следующими факторами: - работой максимальной мощности на любую группу мышц в сочетании с дыханием. Процесс утомления мышц вызывает мышечную усталость и как следствие нарушается умелое исполнение движений, становится трудно концентрировать внимание, замедляется скорость реакций, нарушается способность оценить ситуацию, принимаются неправильные решения, определяются ошибки технических действий. На фоне усталости выявляются недостатки базовой техники. Внешне утомление выражается не только в снижении показателей спортивной деятельности, но и нарушении координации движений, включением в работу “ненужных” мышц. Ухудшается их расслабление, нарушается согласованность в деятельности и вегетативных функций. При этом усиливается функционирование дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем, а также терморегуляция. При утомлении снижается экономичность двигательных действий. В процессе мышечной работы утомляются в первую очередь не мышцы, а нервные центры, вследствие изменения физиологических процессов определяющих работоспособность.

- Утомление схожее по характеру с возможным, вызванное последствиями нагрузки поединка можно вызвать искусственно. Зная физиологические параметры утомления к группе спортсменов применялась методика искусственного утомления и тренировка специальных двигательных навыков в этом состоянии. Тренировки в воде с задержкой дыхания, позволяют воспроизвести соревновательный режим с большой интенсивностью поединка при обмене ударами, выпрыгивания из полного приседа с соблюдением временных параметров, позволяют искусственно создать утомление нижних конечностей, которое может произойти в ходе поединка, выпрыгивания на руках из упора лёжа вызывают утомление

верхнего плечевого пояса, что необходимо воспроизвести для преодоления усталости, которая ожидает спортсмена в конце поединка и приведёт к возможным нарушениям координации, челночным и переменный бег в определённом временном режиме с различным видом мышечных работ для создания резерва сердечно-сосудистой системе и развития лёгочного дыхания, борьбой, которая может включаться как нестандартный фактор определённой мышечной нагрузки, задержкой дыхания при различных видах мышечной деятельности.

С позиции вышеперечисленных подходов поединок представляет собой сложную функциональную систему двигательных действий.

Исполнительная фаза двигательного действия представляет собой собственно процесс решения двигательной задачи, то есть поведенческий акт, имеющий сложную нейрофизиологическую функцию.

Согласно современным представлениям произвольная двигательная деятельность осуществляется по предварительной двигательной модели, прогнозирующей достижение определенного конечного эффекта. Последний представляется как цель действия, предвосхищение его ожидаемого результата, выступающие в качестве системообразующего фактора по отношению к двигательному составу действия. Результат действия и сопоставление его с целевым прогнозом и является движущим фактором в задаче формирования поведения и приближение его к запланированному эффекту [43].

Таким образом, овладение новым движением состоит в выработке простого и надежного способа управления его реализацией, которая сводится к поиску и коррекции подходящей синергии или группы синергий, объединению их в целесообразно действующий механизм и выявлению ведущей афферентации в общем гетеромодальном сенсорном комплексе. Оценочная фаза реализации сложного двигательного действия предусматривает контроль процесса решения двигательной задачи и общую оценку ее результата. Такая оценка сопоставляется с параметрами способа и плана решения двигательной задачи, и в случае необходимости в них вносится коррекция. Главная роль в оценке процесса и результата решения двигательной задачи принадлежит сознательному анализу. Вместе с тем каждому тренеру хорошо известно о принципиальной невозможности сознательной регуляции процесса реализации двигательного действия во всех его многочисленных деталях. Во-первых, значительная часть простейших двигательных операций, составляющих сложное целенаправленное действие, осуществляется на основе врожденных, присущих организму, т.е. готовых специализированных механизмов саморегуляции. Они автоматически включаются в двигательный состав действия и обеспечивают оптимальный режим функционирования рабочих механизмов тела. В сознательном контроле они нуждаются на начальном этапе овладения двигательным действием. Во-вторых, сознательный контроль за всеми деталями системы движений необходим также на начальном этапе обучения. Как только действие в целом осваивается, многие детали уходят из поля сознания, их исполнение

автоматизируется. Сознательный контроль возвращается к ним только в случае необходимости или периодически, для ревизии их деятельности.

В процессе выполнения любого физического двигательного действия развиваются и совершенствуются, прежде всего, те двигательные качества, от которых зависит результат. Например, достижения в кикбоксинг обусловлено уровнем проявления силы, скорости, выносливости и ловкости. Поэтому тренировка в этих упражнениях должна быть направлена на совершенствование соответствующих двигательных качеств.

Однако это справедливо лишь для однократного выполнения заданий. Во всех других случаях тренирующее воздействие упражнений будет определяться соотношением их компонентов при одном сочетании значений компонентов воздействие данного упражнения может быть направлено на совершенствование выносливости, при другом - быстроты и силы. Поэтому контроль направленности воздействия как характеристики нагрузки предполагает распределение упражнений на группы в зависимости от степени их влияния на развитие тех или иных двигательных качеств.

Двигательные действия в кикбоксинг – это упорядоченная в пространстве и времени система операций, ориентированная на достижение конкретной цели. Реализация такой системы в условиях активной спарринговой деятельности представляет собой процесс решения двигательной задачи. Освещение вопросов организации сложного двигательного действия представляет самостоятельную задачу.

Любое целенаправленное двигательное действие всегда организуется осознанно, реализуется и корректируется в соответствии с его целевой предназначенностью и с учетом моторных возможностей исполнителя. Единство целевого, смыслового и моторного компонентов составляет психомоторную структуру действия, выступающую как механизм достижения цели. Процесс реализации целенаправленного сложного двигательного действия (решения двигательной задачи) включает три последовательные фазы – подготовительную, исполнительную и оценочную. Подготовительная фаза предусматривает идеальное (мысленное) моделирование (предвосхищение) процесса реализации двигательного действия, включающее формирование плана и определение способа решения двигательной задачи. План – это предварительный проект общей организации и последовательности реализации двигательных операций с учетом внешних условий, сопутствующих решению двигательной задачи и доступных организму моторных ресурсов. Это мысленный образ предстоящего движения, который формируется под влиянием внутренних побуждений индивида и внешней информации и является функцией сознания.

План определяет в общих чертах форму движения и его пространственно-временную организацию, разрешающую двигательную задачу в соответствии с анатомическими, динамическими и энергетическими возможностями организма. Он включает в себя в качестве функциональных компонентов смысловую структуру и проект двигательного состава, привлекаемого для решения двигательной задачи. Смысловая структура - это идеально

планируемый и контролируемый компонент действия, выражающий целевую (преимущественную) направленность в его организации. Смысловая структура исчерпывающе и однозначно определяет, что надо сделать для того, чтобы успешно решить двигательную задачу. Контроль физической нагрузки любых упражнений предполагает оценку компонентов нагрузки. Н.И. Волков и В.М. Зациорский (1964), впервые рассмотревшие их содержание предложили учитывать для контроля и планирования семь таких компонентов:

- 1) продолжительность упражнения (длина преодолеваемых отрезков) ;
- 2) интенсивность упражнения (или скорость передвижения во время выполнения упражнения);
- 3) продолжительность интервалов отдыха между упражнениями
- 4) характер отдыха (заполненность пауз отдыха другими видами деятельности);
- 5) число повторений упражнений.
- 6) координационная сложность выполняемого упражнения
- 7) условия выполнения упражнения (спарринг партнёры, соревнования, качество покрытия).

Рассмотрим влияние каждого компонента на организм спортсмена.

Продолжительность. Существует четыре режима мышечной работы. В зависимости от длины преодолеваемых отрезков времени. Продолжительность упражнения тесно связана со скоростью его выполнения, поэтому упражнения разной длительности обеспечивается разными энергетическими механизмами. Так, если работа кратковременна – (до 1-2 минут), то она осуществляется за счет анаэробных источников энергии. При большой длительности работы начинают усиленно разворачиваться дыхательные процессы, связанные с аэробным образованием энергии.

Интенсивность упражнения обуславливает величину и характер физиологических сдвигов.

Если интенсивность упражнений (бега, плавания, технико-тактических приёмов в единоборствах) не велика, то поглощение кислорода во время работы полностью удовлетворяет потребности организма и энерготраты сравнительно малы, то работа с такой интенсивностью получила название *субкритической*.

При увеличении интенсивности выполнения упражнений наступает момент, когда запрос кислорода и его потребление уравниваются . Как правило , это происходит когда текущее потребление кислорода спортсменом достигает уровня его максимальных его аэробных возможностей; одновременно значительно увеличиваются энерготраты . Долго работать в этих условиях только при полной мобилизации всех систем организма .Работа с такой интенсивностью была названа *критической* .

И, наконец, *надкритическая* скорость обуславливает значительное превышение кислородного запроса над потреблением. При выполнении упражнений с около предельной интенсивности даже небольшое увеличение скорости приводит к значительному повышению кислородного запроса и резкому росту энерготрат .

Продолжительность интервалов отдыха между упражнениями во многом определяет величину и характер сдвигов, вызванных нагрузкой в организме. В периоды отдыха при повторной или интервальной работе происходит восстановление, протекание которого зависит от длительности упражнений и интенсивности их выполнения, а также от особенностей функционирования систем организма, обеспечивающих эффективность работы.

По данным разных авторов, систематизированным В.М.Зациорским, восстановление в периоды отдыха характеризуется тремя особенностями:

1. Скорость восстановительных процессов неодинакова – сначала восстановление идет быстро, потом замедляется.

1. Различные показатели восстанавливаются через разное время. Например, по данным В.В.Михайлова, исходный уровень кислородного потребления после нагрузки достигался после 9-30 мин. отдыха у новичков и 24-40 минутам – у мастеров. ЧСС у новичков, и у мастеров нормализовалась только к 40 минутам.

2. В процессе восстановления наблюдаются фазовые изменения работоспособности и отдельных показателей. Необходимо отметить также, что динамика восстановительных процессов в значительной степени определяется уровнем спортивной квалификации. А при равной квалификации – уровнем тренированности в данный момент. При одинаковых длительности и интенсивности работы и разных интервалах отдыха тренирующее воздействие упражнений будет разнонаправлено. Определение оптимальных по длительности интервалов отдыха между повторениями упражнений имеет большое значение во всех видах спорта.

Характер отдыха - в паузах между подходами в определенной степени влияет на восстановительные процессы. Заполнение интервалов отдыха какой-либо работой позволяет поддерживать на определенном уровне функционирования различных систем организма лишь в том случае, если мощность этой работы достаточно велика (как например в переменном беге). Если работа выполняется повторно, интенсивность нагрузки в интервалах отдыха невелика, то ее влияние на уровень функционирования незначительно.

Количество повторений упражнений. (При фиксированном значении их мощности, длительности и величины интервалов отдыха) определяет суммарную величину ответных реакций организма.

Координационная сложность выполняемого упражнения – фактор, существенно влияющий на показатели функциональных систем организма при выполнении работы. Особенно это касается деятельности регулирующих движение функций, так как в этих условиях резко возрастает количество ошибок.

Условия выполнения упражнения – размер площадки и партнеры также являются специфическими компонентами, с помощью которых можно контролировать и регулировать нагрузку в тренировочных занятиях.

На основании выделенных семи компонентов контроля нагрузки было проанализировано более 800 боёв спортсменов различного уровня. Особое внимание уделялось условиям выполнения упражнений: анализу

применяемых техник, интенсивности ведения поединка, координационной сложности поединка, построение тактики действий в поединке, временные параметры атакующих действий, оценка принятия решения на возникшую ситуацию в качестве атаки или в качестве защиты, временные параметры режимов мышечной работы.

На наш взгляд, важно рассматривать и учитывать конкретные требования к технологиям в учебно-тренировочном процессе спортсмена карате кекусинкай. В частности: целенаправленность тренировочного процесса, организационная выдержанность, обеспеченность (материалами тренировки), психологическая готовность тренера и спортсменов к тренировке, оптимальный темп работы, оптимальный режим занятий, последовательность «операций», завершенность этапов, разумное чередование форм работы, законченность тренировки. В этом плане рефлексивно-управленческая технология позволяет учитывать особенности методического инструментария в организации процесса становления спортсменов, учитывая основные педагогические принципы и методы.

Для спортсменов занимающихся в группах спортивного совершенствования необходимы учебно-тренировочные сборы при подготовке к главному старту сезона. В зависимости от календарного плана соревнований основной старт Чемпионат России. Желательно запланировать и провести четыре учебно-тренировочных сбора продолжительностью не менее 14 дней каждый. Первый сбор за три-четыре месяца до основного старта сезона по ОФП. На нём необходимо набрать большой объём тренировочной работы с высокой интенсивностью. Второй по СФП и ТТП. Третий по СТТП. Четвёртый за 21 день до соревнования. На нём спортсмены совершенствуют тактическую и техническую подготовку. В конце сбора за неделю высокая интенсивность с малым объёмом работы и восстановительные мероприятия. Все разделы тренировки должны контролироваться тренером с учётом ЧСС. При первых признаках переутомления необходимо прекращать нагрузку и давать спортсмену восстановиться к основному старту сезона.

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ
групп спортивного совершенствования 1 г.о. (СС-1)

Содержание	Количество часов за год
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	
1. Краткий обзор истории кикбоксинга	3
2. Гигиена, закаливание, режим, питание спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль.	4
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	4
4. Правила соревнований и методика судейства	4
5. Психологическая подготовка	4
6. Травмы в кикбоксинге и их предупреждение	4
7. Значение физической подготовки для спортсмена	3
8. Самостоятельная подготовка кикбоксера	5
9. Обсуждение подготовки к предыдущему бою	3
10. Разбор проведенного боя	6
ИТОГО	40
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	
1. Общая физическая подготовка	290
2. Специальная физическая подготовка	435
3. Совершенствование технико-тактического мастерства	435
4. Инструкторская и судейская практика	18
5. Восстановительные мероприятия	24
7. Участие в соревнованиях на основании календарного плана, но не более 6-10 боев за год. На основании календарного плана	
8. Медицинское обследование	6
ИТОГО	1208
ВСЕГО	1248

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Физическая культура и спорт в России являются неотъемлемой частью в развитии и становлении детей, юношей и молодежи. Особую ценность физическая культура и спорт представляет для подготовки юношей и молодежи для службы в Вооруженных Силах России. Физическая культура и спорт приносят большую пользу для здоровья, моральных и волевых качеств человека.

Краткий обзор состояния кикбоксинг в России и Мире. В последнее время кикбоксинг в мире очень сильно прогрессирует. Если раньше оно сильно было развито в Японии, то теперь в США, России, Голландии, Франции, Германии, Англии, Болгарии и в ряде других Европейских стран и Америке, в последнее время большое развитие кикбоксинг получило в странах Африки, Азии. В Российском кикбоксинг после некоторого спада, вновь наметился большой прогресс, о чем видно по последним чемпионатам Европы, Мира. Существует тенденция к объединению всех стилей кикбоксинг в единую организацию (Национальная Федерация Кикбоксинг России), для решения совместных проблем на государственном уровне.

Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для кикбоксера. Основные требования к режиму - рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность человека меняется. Плавно повышаясь, она достигает высокого уровня в 10-13 часов, а также с 16 до 20 часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

К питанию кикбоксера предъявляются большие требования. Рацион кикбоксера должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок кикбоксёр должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал. на 1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4-2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции: жиров 2,0-2,1 на 1 кг веса, углеводов 9,0-10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для кикбоксера: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Выполнение правил личной гигиены важно для укрепления здоровья и повышения работоспособности кикбоксера. Основное средство ухода за кожей - регулярное мытье тела. После тренировки необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на

нервную и сердечно-сосудистую систему. Особо внимательно надо следить за руками. Нежелательно отрабатывать удары на снарядах без забинтованных рук и снарядных перчаток. Важную роль в личной гигиене кикбоксера играет баня. Баня оказывает также восстановительный и закалывающий эффект.

Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, кикбоксёр должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован капой, шлемом, биндажом, шитками не только на соревнованиях, но и на тренировках. После разминки единоборцам необходимо выполнять упражнения на укрепление мышц, связок и суставов.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в кикбоксинг. Постепенно физическая подготовленность кикбоксера по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной.

Спортсмены, в том числе и кикбоксёры, должны быть образцом поведения не только на татами, но и во всем остальном. Своим поведением, отношением к спорту, к учебе, к работе он должен стараться быть примером для своих товарищей.

Знакомство молодых кикбоксеров с биографией как общей, так и спортивной таких кикбоксёров, как Чак Норрис, Доменик Валера, Макаэл Томсон. Просмотр видеофильмов с их участием, разбор боев с их участием, как учебное пособие.

Для тренировки кикбоксеров используются различные снаряды, и каждый из них имеет свое назначение. Тяжелые мешки служат для отработки одиночных ударов или комбинаций из ударов, при таких нагрузках развиваются силовые параметры удара, легкие мешки служат для выработки чувства дистанции, отработки перемещения на ногах в сочетании с ударами. Пневматические, наливные груши служат для отработки точности ударов, скорости. Набивные и наливные груши особо ценные для отработки нижних, боковых ударов, в сочетании с отработкой точности ударов. Настенные подушки, как правило, используются для отработки силы удара и правильного технического исполнения. Для отработки технически правильного выполнения ударов, их комбинаций в сочетании с защитой, точности ударов используются лапы и макивары. Отсутствие снарядов приводит к получению травм, к отсутствию чувства удара и дистанции.

Самостоятельная тренировка кикбоксёром проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер. Спортсмен регулярно должен записывать и учитывать объём тренировочной работы в индивидуальном дневнике самоконтроля.

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен, произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок

боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя, отметить сильные и слабые стороны соперника и разобраться, как противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить причины их отсутствия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в кикбоксинг и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крышке, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).
- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для кикбоксеров высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

Переводные нормы ОФП и СФП для СС-1г.о.

(разделы: семи-контакт, лайт-контакт, сольные композиции, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К – 1).

- Бег 30м. (не более 5.0 сек.)
- Бег 100 м. (не более 15.4 сек.)
- Бег 3000 м. (не более 13 мин.36 сек.)
- Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
- Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
- Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)кг.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 190 см.)
- Прыжки в длину с места (не менее 190 см.)
- Бросок набивного мяча из-за головы (2кг) – 435см, 550 см.

- Толчок ядра 4 кг. (сильнейшей рукой не менее 8м, слабейшей не менее 6м.)
- Кандидат в мастера спорта

Участие в соревнованиях:

В течение года участие в 6 соревнованиях. Выполнить норматив 1 разряда или кандидата в мастера спорта. По результатам участия попасть в сборную команду города, РД. Стать победителем или призёром открытого первенства РД. Участие в спортивно-тренировочных сборах в различные периоды подготовки с переключением на спортивную специализацию не менее трёх раз в год по 14-21 день (восстановительный, базовый, предсоревновательный)

**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ
групп спортивного совершенствования (СС-2)**

Содержание	Количество часов за год
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	
1. Краткий обзор истории кикбоксинга в России и за рубежом	3
2. Гигиена, питание, режим и питание спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль	4
3. Травмы в кикбоксинге и их предупреждение	3
4. Значение физической подготовки для кикбоксера	3
5. Моральный облик российского спортсмена	2
6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	4
7. Правила соревнований и методика судейства	4
8. Мастерство выдающихся кикбоксеров, боксеров (просмотр видеофильмов)	3
9. Самостоятельная подготовка кикбоксера	4
10. Обсуждение подготовки к предыдущему бою	5

11. Разбор проведенного боя	5
ИТОГО	40
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	
1. Общая физическая подготовка	312
2. Специальная физическая подготовка	525
3. Совершенствование технико-тактического мастерства	525
4. Инструкторская и судейская практика	16
5. Восстановительные мероприятия	18
6. Медицинское обследование	8
7. Зачетные и переводные испытания	12
8. Участие в соревнованиях на основании календарного плана, но не более 6-10 боев за год На основании календарного плана	
ИТОГО	1416
ВСЕГО	1456

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

В последнее время кикбоксинг в мире очень сильно прогрессирует. Если раньше оно сильно было развито в Японии, то теперь в США, России, Германии, Англии, Болгарии, Франции, Дании. В последнее время большое развитие кикбоксинг получил в странах Африки, Азии. В Российском кикбоксинге наметился большой прогресс, в чем видно по последним чемпионатам Мира, Европы и международным турнирам. Российские спортсмены постоянно занимают призовые места на Чемпионатах Мира, Европы и международных турнирах.

Важную роль в личной гигиене кикбоксера играет баня, оказывающая также закаливающий эффект. Основное требование к режиму - рациональное чередование работы и отдых. Подъем в 7 часов, утренняя зарядка с небольшой нагрузкой; 10-12 час. - первая тренировка, так как работоспособность спортсмена плавно повышается; с 14-15 час. - отдых; 17 - 19 час. - вторая тренировка; отбой в 23 час. при тишине и покое. В период интенсивных тренировок кикбоксёр к питанию должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал на 1 кг веса. Суточная норма белков 2,4 - 2,5 ккал на 1 кг веса. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Добавить в рацион питания синтетические витамины группы А, В, С, Е, Д и др., особенно в зимнее и весеннее время.

Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Важно на данном этапе укреплять суставы, мышцы и сухожилия. Использовать особенности тренировочного эффекта. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, кикбоксёр должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован капой, шлемом, биндажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках.

Знакомство молодых кикбоксеров с биографией как общей, так и спортивной таких кикбоксеров, как Вячеслав Тесленко, Дмитрий Герасимов, Юрий Абрамов, Олеся Гладкова, Оксана Васильева. Просмотр видеофильмов с их участием. Разбор боев с их участием, как учебное пособие. Просмотр учебных видеофильмов различных стилей единоборств.

Самостоятельная тренировка кикбоксера проводится в тех случаях, когда нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, на которые часто указывает тренер. Спортсмен обязательно ведёт дневник самоконтроля, где учитывает состояние организма, результаты ОФП, результаты участия в соревнованиях, объём выполненной работы и замечания тренера - преподавателя.

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Выявить манеру проведения боя соперника, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого правильно, построить тактический рисунок поединка.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ОФП основными средствами являются: кроссы, лыжные гонки, длительное плавание - для развития общей выносливости. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби, настольный теннис - для развития ловкости и точности движений. Отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине. Штанга, гиревой спорт, тренажёры - для развития общей силы. Ускорения, прыжки в длину и в высоту, через скакалку, акробатические упражнения - для развития скорости и быстроты.

СФП относятся: работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг - Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10-15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т.д. Необходимо овладеть новыми разнообразными двигательными навыками. Развитие ударной выносливости на снарядах. Смена темпа и ритма нанесения ударов по мешкам, лапам и макиварам.

ТТМ. Совершенствование прямых, боковых, круговых и ударов с вращения; ударов снизу; сверху вниз; как в атаке, так и отходе; защита от всех ударов - блоки, уклоны; шаг назад, в сторону, смещения. Техника и тактика ведения боя, как с высоким соперником, так и с низким, с лёгким и тяжёлым. Тактика и техника ведения боя с левшой. Техника и тактика ведения боя, как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником. Уметь в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя и добиться победы.

Имитация состояния искусственного утомления во время поединка, для выявления технических и тактических ошибок. Выработка прочных двигательных связей на любые действия противника.

Вольные и условные бои являются в совершенствовании ТТМ и подготовке к предстоящим соревнованиям.

Соревнования и спарринги для кикбоксеров высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. В соревновательной подготовке необходим большой объём спарринговой практики. В предсоревновательном этапе провести до ста тренировочных поединков, с разными партнёрами. За месяц до соревнования моделировать будущий рисунок поединков, с созданием типичных ситуаций возникающих в тренировочной практике.

Переводные нормы ОФП и СФП для СС-2г.о.

(разделы: семи-контакт, лайт-контакт, сольные композиции, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К – 1).

- Бег 30м. (не более 5.0 сек.)
- Бег 100 м. (не более 15.4 сек.)
- Бег 3000 м. (не более 13 мин.36 сек.)
- Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
- Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
- Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)кг.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 190 см.)
- Прыжки в длину с места (не менее 190 см.)
- Бросок набивного мяча из-за головы (2кг) – 435см, 550 см.
- Толчок ядра 4 кг. (сильнейшей рукой не менее 8м, слабейшей не менее 6м.)
- Выполнение КМС, МС

Участие в соревнованиях

В течение года участие в 6 соревнованиях. Выполнить норматив кандидата в мастера спорта или мастера спорта России. По результатам участия войти в сборную команду города, РД, России. Стать победителем или призёром открытого первенства РД.

Принять участие в тренировочных сборах в различные периоды подготовки спортсмена от 14 до 21 дней, в зависимости от ранга соревнования не менее трёх раз за год (восстановительном, базовом, предсоревновательном.)

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ
групп спортивного совершенствования 3 г.о. (СС-3)

Содержание	Количество часов за год
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	
1. Краткий обзор истории кикбоксинга в России и за рубежом	3
2. Гигиена, питание, режим и питание спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль	4
3. Травмы в кикбоксинге и их предупреждение	3
4. Значение физической подготовки для кикбоксера	3
5. Моральный облик российского спортсмена	2
6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	4
7. Правила соревнований и методика судейства	4
8. Мастерство выдающихся кикбоксеров, боксеров (просмотр видеофильмов)	3
9. Самостоятельная подготовка кикбоксера	4
10. Обсуждение подготовки к предыдущему бою	5
11. Разбор проведенного боя	5
ИТОГО	40
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	312
1. Общая физическая подготовка	

2. Специальная физическая подготовка	525
3. Совершенствование технико-тактического мастерства	525
4. Инструкторская и судейская практика	16
5. Восстановительные мероприятия	18
6. Медицинское обследование	8
7. Зачетные и переводные испытания	12
8. Участие в соревнованиях на основании календарного плана, но не более 6-10 боев за год На основании календарного плана	
ИТОГО	1416
ВСЕГО	1456

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

В последнее время кикбоксинг в мире очень сильно прогрессирует. Если раньше оно сильно было развито в Японии, то теперь в США, России, Германии, Англии, Болгарии, Франции, Дании. В последнее время большое развитие кикбоксинг получило в странах Африки, Азии. В Российском кикбоксинг наметился большой прогресс, в чем видно по последним чемпионатам Мира, Европы и международным турнирам.

Важную роль в личной гигиене кикбоксера играет баня, оказывающая также закаливающий эффект. Основное требование к режиму - рациональное чередование работы и отдых. Подъем в 7 часов, утренняя зарядка с небольшой нагрузкой; 10-12 час. - первая тренировка, так как работоспособность спортсмена плавно повышается; с 14-15 час. - отдых; 17 - 19 час. - вторая тренировка; отбой в 23 час. при тишине и покое. В период интенсивных тренировок кикбоксёр к питанию должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал на 1 кг веса. Суточная норма белков 2,4 - 2,5 ккал на 1 кг веса. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей. Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, кикбоксёр должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован капой, шлемом, биндажом, шитками не только на соревнованиях, но и на тренировках.

Знакомство молодых кикбоксеров с биографией как общей, так и спортивной таких кикбоксеров, как Ояма, Фунакоши, Уэсиба, Томсон, Ведаль, Хуг. Знакомство с историей кикбоксинг России. Спортивная биография ведущих спортсменов 90-ых годов: Клементьев Владимир, Головихин Евгений, Бекешев Юрий, Тимофеев Игорь.

Матчевая встреча в Киеве в 1990 году сборных команд СССР против Японии. Ведущие специалисты, тренеры в контактном кикбоксинг: Танюшкин А.И., Фомин В.П., Алымов А.П., Степанов С.В., Илюшкин Л.М. Просмотр видеофильмов с их участием. Разбор боев с их участием, как учебное пособие. Изучение специализированной литературы.

Самостоятельная тренировка кикбоксера проводится в тех случаях, когда нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, на которые указывает тренер.

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Выявить манеру проведения боя соперника, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого правильно, построить тактический рисунок поединка.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ОФП основными средствами являются: кроссы, футбол, баскетбол, отжимание, плавание, лыжная подготовка, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, гиревой спорт, прыжки в длину и в высоту.

СФП относятся: работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг - Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10-15 мин по 20 сек -1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т.д. Необходимо овладеть новыми разнообразными двигательными навыками.

ТТМ. Совершенствование прямых, боковых ударов; ударов снизу; сверху вниз; как в атаке, так и отходе; защита от всех ударов - блоки, уклоны; шаг назад, смещения. Техника и тактика ведения боя как с высоким соперником, так и с низким, с лёгким и тяжёлым. Тактика и техника ведения боя с левой. Техника и тактика ведения боя как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником. Уметь в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя и добиться победы.

Вольные и условные бои являются в совершенствовании ТТМ и подготовке к предстоящим соревнованиям.

Соревнования и спарринги для кикбоксеров высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности.

Переводные нормы ОФП и СФП для СС-32.0.

(разделы: семи-контакт, лайт-контакт, сольные композиции, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К – 1).

- Бег 30м. (не более 5.0 сек.)
- Бег 100 м. (не более 15.4 сек.)

- Бег 3000 м. (не более 13 мин.36 сек.)
- Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
- Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
- Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)кг.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 190 см.)
- Прыжки в длину с места)не менее 190 см.)
- Бросок набивного мяча из-за головы (2кг) – 435см, 550 см.
- Толчок ядра 4 кг. (сильнейшей рукой не менее 8м, слабейшей не менее 6м.)
- Кандидат в мастера спорта, МС

Участие в соревнованиях

В течение года участие в 6 соревнованиях. Выполнить норматив мастера спорта России. По результатам участия попасть в сборную команду города, РД. Стать победителем или призёром открытого первенства РД. Принять участие в первенстве Российской Федерации среди юниоров. Участие в соревнованиях по другим вида спорта (кикбоксинг, борьба, бокс и др.)

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ групп высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Содержание	Количество часов за год
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	3
1.Краткий обзор истории кикбоксинга в России и за рубежом	4
2.Гигиена, питание спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль	3
3.Травмы в кикбоксинге и их предупреждение	3
4.Значение физической подготовки для кикбоксера	2
5.Моральный облик российского спортсмена	4
6.Краткие сведения о строении и функциях организма человека	4
7.Правила соревнований и методика судейства	3
8.Мастерство выдающихся кикбоксеров, боксеров (просмотр видеофильмов)	4
9.Самостоятельная подготовка кикбоксера	5
10.Обсуждение подготовки к предыдущему бою	5
11.Разбор проведенного боя	40
ИТОГО	40

1.Общая физическая подготовка	312
2.Специальная физическая подготовка	560
3.Совершенствование технико-тактического мастерства	685
4.Восстановительные мероприятия	31
5.Инструкторская и судейская практика	16
6.Медицинское обследование	8
7.Зачетные и переводные испытания	12
ИТОГО	1624
ВСЕГО	1664

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

В последнее время кикбоксинг в мире очень сильно прогрессирует. Если раньше оно сильно было развито в Японии, то теперь в США, России, Германии, Англии, Болгарии, Франции, Дании. В последнее время большое развитие кикбоксинг получило в странах Африки, Азии.

В Российском кикбоксинге наметился большой прогресс, в чем видно по последним чемпионатам Мира, Европы и международным турнирам.

Важную роль в личной гигиене кикбоксера играет баня, оказывающая также закаливающий эффект. Основное требование к режиму – рациональное чередование работы и отдых. Подъем в 7 часов, утренняя зарядка с небольшой нагрузкой; 10 - 12 час. – первая тренировка, так как работоспособность спортсмена плавно повышается; с 14 - 15 час. – отдых; 17 – 19 час. – вторая тренировка; отбой в 23 часа при тишине и покое. В период интенсивных тренировок кикбоксер к питанию должен получать в сутки с пищей 65 – 70 ккал на 1 кг веса. Суточная норма белков 2,4 – 2,5 ккал на 1 кг веса. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, кикбоксер должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован каппой, шлемом, бандажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках.

Знакомство кикбоксеров с биографией как общей, так и спортивной таких кикбоксеров, как Чак Норрис, Доменик Валера, Макаэль Томсон, Ведаль, Хуг. Знакомство с историей кикбоксинга России. Спортивная биография ведущих спортсменов 90-х годов: Клементьев Владимир, Головихин Евгений, Бекешев Юрий, Тимофеев Игорь. Матчевая встреча в Киеве в 1990 году сборных команд СССР против Японии. Первый Чемпионат СССР – 1990 год.

Первый Чемпионат РСФСР – 1991 год. г. Уфа. Ведущие специалисты, тренеры в кикбоксинге: Мельцер М.И., Фомин В.П., Алымов А.П., Степанов С.В., Головихин Е.В., Илюшкин Л.М.

Современные ведущие специалисты в области контактных единоборств: Монастырская М.П. (3-х кратная чемпионка Мира по Ашихара кикбоксинг т1998, 1999, 2000. 3-й дан кикбоксинг Ашихара кайн), Головихин Е.В. (МСМК, кандидат педагогических наук, 4-й дан кикбоксингШидокан).

Просмотр видеофильмов с их участием. Разбор боев с их участием, как учебное пособие. Изучение специализированной литературы.

Самостоятельная тренировка кикбоксера проводится в тех случаях, когда нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, на которые указывает тренер. При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Выявить манеру проведения боя соперника, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого правильно, построить тактический рисунок поединка.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ОФП основными средствами являются: кроссы, футбол, баскетбол, отжимание, плавание, лыжная подготовка, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, гиревой спорт, прыжки в длину и в высоту.

СФП относятся: работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка, работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг – круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10 – 15 мин. по 1 минуте на каждом снаряде: подтягивание, отжимание и т.д. Необходимо овладеть новыми разнообразными двигательными навыками.

ТТМ. Совершенствование прямых, боковых ударов; ударов снизу; сверху вниз; как в атаке, так и отдыхе; защита от всех ударов – блоки, уклоны; шаг назад, смещения. Техника и тактика ведения боя с высоким соперником, так и с низким, с легким и тяжелым. Тактика и техника ведения боя с левшой. Техника и тактика ведения боя как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником.

Уметь в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя и добиться победы. Вольные и условные бои являются в совершенствовании ТТМ и подготовке к предстоящим соревнованиям.

Соревнования и спарринги для кикбоксеров высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности.

Переводные нормы ОФП и СФП для СС-3г.о.

(разделы: семи-контакт, лайт-контакт, сольные композиции, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К – 1).

- Бег 30м. (не более 4.8 сек.)
- Бег 100 м. (не более 15.0 сек.)
- Бег 3000 м. (не более 13 мин.13 сек.)
- Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
- Поднос ног к перекладине (не менее 12 раз)
- Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)кг.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
- Прыжок в длину с места (не менее 200 см.)
- Толчок ядра 4 кг. (сильнейшей рукой не менее 9 м, слабейшей не менее 7 м.)
- Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Участие в соревнованиях

В течение года участие в 8 соревнованиях. Выполнить норматив мастера спорта России или мастера спорта России международного класса. По результатам участия попасть в сборную команду города, РД, России. Стать победителем или призером открытого чемпионата РД. Принять участие в чемпионате Российской Федерации среди взрослых. Участие в соревнованиях по другим видам спорта (кикбоксинг, борьба, бокс и др.)

Перечень информационного обеспечения Программы.

Интернет-ресурсы:

- МКУ ДО «ДЮСШ г Буйнакск» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: sportshkolav@mail.ru
- Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kickbox.ru/>, <http://www.fkr.ru/>
- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Список рекомендуемой литературы.

Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2002. - 23 с.

Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 15–16.

Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования Российской Федерации (Москва. 2000) по специальности 022300 - Физическая культура и спорт. Квалификация - специалист по физической культуре и спорту.

Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн –Киев; -1999.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003

Романов Ю.Н. Галкин П.Ю. Методика оценки индивидуальных характеристики тактики распределения атакующих действий в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. (24-25 сент. 1999 г.). – Челябинск, 1999. – С. 60.

Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. –Ростов-на-Дону. 2003.

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

Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для ствыш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.