**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**детско- юношеская спортивная школа "Олимпиец"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято  на педагогическом совете  № от 2019 г. |  | *«Утверждаю»*  Директор МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.Ю. Болдыш |

**Дополнительная предпрофессиональная**

**программа по виду спорта**

**«Кикбоксинг»**

Срок реализации Программы: 8 лет

**Программа разработана:**

Старший - тренер преподаватель Фадеев Л.М.

**Возрастная категория:** с 10 -18 лет

**Программа рецензирована:**

преподавателем кафедры физической культуры и

медико-биологических дисциплин, кандидат

педагогических наук, доцент кафедры ФК и МБД АГПУ- Гарбузов С.П.;

преподавателем кафедры физической культуры и

медико-биологических дисциплин, доцент кафедры ФК и МБД АГПУ

- Аванесов В. С.

г. Новороссийск

2019

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………..…3

1.1 Характеристика кикбоксинга как вида спорта………………………….4

1.2 Специфика организации обучения……………………………………..12

1.3 Структура системы многолетней подготовки (уровни, ступени), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группе………………………..14

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН…………………………………………………..17

2.1 Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям………………………………………………………………………18

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения………………………………………………..*......................................*21

2.3 Годовой учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий ….21

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства……………………………………………………………………….24

3.2 Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса………………………………………………………………………....92

3.3 Кадровое обеспечение тренировочного процесса………………………..93

3.4 Объемы максимальных тренировочных нагрузок………………………..93

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Комплексы контрольных упражнений для освоения Программы………99

4.2 Проведение промежуточной и итоговой аттестации…………………….103

4.3 Результаты освоения Программы…………………………………………104

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1 Список литературных источников………………………………………..108

1. **Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15. 11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» и Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Программа может использоваться организациями дополнительного образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта (далее – организации).

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многоуровневую подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья обучающихся;

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных занимающихся;

- обучение технике и тактике, подготовка квалифицированных юных обучающихся;

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по кикбоксингу.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации учебно-тренировочной работы на разных уровнях подготовки занимающихся, отбору и комплектованию уровней подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную Программу.

* 1. **Характеристика вида спорта**

Возникновение кикбоксинга.КИКБОКСИНГ (от англ. «kick» – бить ногой и «boxing» – бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. По правилам классического кикбоксинга, бой ведется в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус, как руками, так и ногами. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кикбоксинг сбалансированной и универсальной системой. Боксерские навыки, связанные с работой в голову, и возможность атаковать противника с дальней и средней дистанции позволяют кикбоксерам успешно противостоять представителям любых единоборств, практикующих ударную технику. Специфика боев в полный контакт требует от обучающегося особой физической и психологической подготовки.

Родиной кикбоксинга являются США. Там в конце 1960-х – начале 1970-х годов начали проводиться бои в полный контакт. Приблизительно тогда же появился и сам термин «кикбоксинг« (его изобретение приписывается многократному чемпиону мира по кикбоксингу Чаку Норрису). К моменту зарождения кикбоксинга в Америке существовало достаточно много школ и стилей восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, ушу и др. Но так как в каждом из боевых искусств существуют свои правила проведения поединков, возникла идея провести соревнования по таким правилам, по которым могли бы выступать представители разных боевых искусств. Эти соревнования получили название «Ол стайл каратэ», или «Фул контакт каратэ».

*Историческая справка.*В цивилизованной Европе долгое время было заблуждение, что единственным достойным видом рукопашного боя был и остается обмен ударами рук, а ноги (преимущественно в виде пинков ниже спины) используют лишь дикие племена и отдельные существа, подобные животным.

Однако еще в античные времена греки практиковали удивительно жестокий панкратион, в котором удары наносились как руками, так и ногами. Впрочем, рукам и там отдавалось некоторое предпочтение: если ноги оставались девственно босыми, то на руки накручивались ремни со свинцовыми прокладками, и поэтому смертельные случаи в панкратионе не были редкостью.

Прошли века, и аристократы-англичане породили бокс.  Перчатки англичане надели только в середине восемнадцатого века и то лишь для тренировок, чтобы зря не калечить суставы. На ринг (говорят, по-английски это значит "круг", хотя нынешний ринг выглядит ну просто полным квадратом) перчатки выбрались в 1867 году, когда маркиз Квинсберри ввел правила, сделавший бокс почти современным "обменом знаниями при помощи жестов". Удары ногами были запрещены как бесчестные, и с тех пор ноги в боксе использовались лишь для перемещения по рингу.

В эту же пору Европа вдруг осознала свою просвещенность и поэтому стала необычайно внимательна к искусствам борьбы диких язычников, которыми, разумеется, считались в первую очередь азиаты.

История кикбоксинга насчитывает не слишком много лет, начиная от времени первых неуверенных поисков и кончая сегодняшними днями. Известно, что многие боевые искусства происходят из Китая, Японии и Кореи: это ушу, каратэ, джиу-джитсу и тхэквондо. В начале 70-х гг. постепенно утвердилось новое понятие - спортивное каратэ, или каратэ единого стиля, что является не слишком удачным названием. До сих пор среди различных групп и группок занимающихся имеют хождение разные наименования этого вида спорта, которые здесь не рассматриваются.

 Турнир следует за турниром. Кикбоксинг неполного и полного контакта завоевал повсюду признание и уважение. Регулярно проводятся национальные, европейские и мировые чемпионаты.

*Современный кикбоксинг.* В современном кикбоксинге существует семь основных направлений: лайт-контакт (легкий контакт), семи-контакт (средний контакт), фул-контакт (полный контакт), бои по правилам, допускающим лоукик (круговой удар голенью по бедрам), тай-кикбоксинг, а также появившиеся недавно так называемые сольные композиции (заранее подготовленные комбинации ударов и приемов, исполняемые под музыку и напоминающие ката в карате) и [аэробика](http://www.coolreferat.com/Аэробика) на базе кикбоксинга.

В настоящее время соревнования по кикбоксингу проводят несколько организаций, в том числе и основоположник подобных мероприятий. Со временем в кикбоксинге произошло разделение на любителей и профессионалов. Наиболее крупная из кикбоксерских организаций – ВАКО (Всемирная ассоциация кикбоксерских организаций). Сейчас в ней состоят организации-представители из 89 стран. ВАКО занимается проведением соревнований как среди любителей, так и среди профессионалов. Чемпионаты мира среди любителей проводятся раз в два года, как и чемпионаты Европы. В обоих случаях чемпион определяется по олимпийской системе. Соревнования кикбоксеров-профессионалов проходят по произвольной «хронологической схеме», по системе рейтингов, принятой также в профессиональном боксе.

Э*кипировка и место провидения соревнований.* Для кикбоксинга разработана специальная экипировка: перчатки на руки, щитки на голени, протекторы на ступни (футы), шлем, капы, а для кикбоксеров-девушек также специальные протекторы на грудь. (Используемые в кикбоксинге перчатки первоначально представляли собой кожаные накладки, оставлявшие свободными пальцы рук занимающегося, что позволяло проводить захваты и броски, но с введением соответствующего запрета стали использоваться стандартные боксерские перчатки.) В любительском кикбоксинге использование защитных средств является обязательным. В поединках кикбоксеров-профессионалов обязательны только перчатки, паховые раковины и капы. Они принципиально не пользуются шлемами, а «защита» для ног используется по взаимной договоренности участников поединка.

Поединки по кикбоксингу проходят на боксерском ринге. Мужчины выступают голые по пояс: в шортах или специальных штанах, девушки – в майках и шортах. Бои любителей проводятся в три раунда по две минуты. Рейтинговые бои профессионалов, как правило, длятся 6–8 раундов (по две минуты), бои за звание чемпиона – 12 раундов.

К*икбоксинг в России.* В России кикбоксинг начал развиваться в конце 1980-х – начале 1990-х годов, после того, как в 1989 боксер Юрий Ступеньков, самостоятельно освоивший технику кикбоксинга, принял участие в чемпионате Европы и занял третье место. Вскоре после этого была организована Федерация кикбоксинга СССР, а чуть позже – профессиональная лига «Китэк».

На сегодняшний день в России не существует единой Федерации, объединяющей кикбоксерские организации страны. Несколько профессиональных и любительских организаций проводят собственные соревнования и входят в различные международные объединения кикбоксинга (например, профессиональная лига «Китэк» является членом ВАКО).

В *заключение.* Тот кикбоксинг, о котором мы вели речь, развивался с начала 70-ых. Возникнув на основе соревновательной практики «американского каратэ», кикбоксинг оказался не один в этом мире. Тайский бокс, практикующийся почти в неизменном виде еще с начала ХХ века, породил японский. В начале 70-ых в Азии шли «кулачные» споры о том, кто сильнее в боях на ринге. Однозначно можно говорить о том, что уже к середине 70-ых тайцы показали свое преимущество. А к концу 80-ых тайский бокс стал настолько популярен в США, а затем и Европе, что старавшиеся «не замечать» влияния данного вида спорта на развитие единоборств американцы признали высокую эффективность муай-тай.

Кикбоксин как вид спорта входит во Всероссийский реестр видов спорта и содержит следующие спортивные дисциплины (таблица № 1).

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – кикбоксинг

(номер-код – 095 000 1 4 11 Я)

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплины | Номер-код |
| мягкий стиль | 095 097 1 8 1 1 Я |
| мягкий стиль с предметом | 095 153 1 8 1 1 Я |
| жесткий стиль | 095 095 1 8 1 1 Я |
| жесткий стиль с предметом | 095 096 1 8 1 1 Я |
| лайт-контакт 28 кг | 095 001 1 8 1 1 Н |
| лайт-контакт 32 кг | 095 002 1 8 1 1 Н |
| лайт-контакт 37 кг | 095 003 1 8 1 1 Н |
| лайт-контакт 40 кг | 095 007 1 8 1 1 Н |
| лайт-контакт 42 кг | 095 013 1 8 1 1 Н |
| лайт-контакт 45 кг | 095 014 1 8 1 1 Н |
| лайт-контакт 47 кг | 095 015 1 8 1 1 Н |
| лайт-контакт 50 кг | 095 004 1 8 1 1 С |
| лайт-контакт 52 кг | 095 020 1 8 1 1 Н |
| лайт-контакт 52+ кг | 095 023 1 8 1 1 Н |
| лайт-контакт 55 кг | 095 005 1 8 1 1 С |
| лайт-контакт 57 кг | 095 006 1 8 1 1 А |
| лайт-контакт 59 кг | 095 143 1 8 1 1 Ю |
| лайт-контакт 60 кг | 095 008 1 8 1 1 Б |
| лайт-контакт 63 кг | 095 009 1 8 1 1 А |
| лайт-контакт 65 кг | 095 010 1 8 1 1 Б |
| лайт-контакт 65+ кг | 095 011 1 8 1 1 Д |
| лайт-контакт 69 кг | 095 012 1 8 1 1 А |
| лайт-контакт 69+ кг | 095 154 1 8 1 1 Ю |
| лайт-контакт 70 кг | 095 157 1 8 1 1 Б |
| лайт-контакт 70+ кг | 095 155 1 8 1 1 Б |
| лайт-контакт 74 кг | 095 016 1 8 1 1 А |
| лайт-контакт 79 кг | 095 017 1 8 1 1 А |
| лайт-контакт 84 кг | 095 018 1 8 1 1 А |
| лайт-контакт 89 кг | 095 019 1 8 1 1 А |
| лайт-контакт 94 кг | 095 021 1 8 1 1 А |
| лайт-контакт 94+ кг | 095 022 1 8 1 1 А |
| семи-контакт 28 кг | 095 039 1 8 1 1 Н |
| семи-контакт 32 кг | 095 040 1 8 1 1 Н |
| семи-контакт 37 кг | 095 041 1 8 1 1 Н |
| семи-контакт 40 кг | 095 042 1 8 1 1 Н |
| семи-контакт 42 кг | 095 043 1 8 1 1 Н |
| семи-контакт 45 кг | 095 044 1 8 1 1 Н |
| семи-контакт 47 кг | 095 025 1 8 1 1 Н |
| семи-контакт 50 кг | 095 024 1 8 1 1 С |
| семи-контакт 52 кг | 095 045 1 8 1 1 Н |
| семи-контакт 52+ кг | 095 046 1 8 1 1 Н |
| семи-контакт 55 кг | 095 026 1 8 1 1 С |
| семи-контакт 57 кг | 095 027 1 8 1 1 А |
| семи-контакт 59 кг | 095 144 1 8 1 1 Ю |
| семи-контакт 60 кг | 095 028 1 8 1 1 Б |
| семи-контакт 63 кг | 095 029 1 8 1 1 А |
| семи-контакт 65 кг | 095 030 1 8 1 1 Б |
| семи-контакт 65+ кг | 095 031 1 8 1 1 Д |
| семи-контакт 69 кг | 095 032 1 8 1 1 А |
| семи-контакт 69+ кг | 095 098 1 8 1 1 Ю |
| семи-контакт 70 кг | 095 099 1 8 1 1 Б |
| семи-контакт 70+ кг | 095 100 1 8 1 1 Б |
| семи-контакт 74 кг | 095 033 1 8 1 1 А |
| семи-контакт 79 кг | 095 034 1 8 1 1 А |
| семи-контакт 84 кг | 095 035 1 8 1 1 А |
| семи-контакт 89 кг | 095 036 1 8 1 1 А |
| семи-контакт 94 кг | 095 037 1 8 1 1 А |
| семи-контакт 94+ кг | 095 038 1 8 1 1 А |
| К1- 36 кг | 095 101 1 8 1 1 Н |
| К1- 39 кг | 095 102 1 8 1 1 Ю |
| К1- 40 кг | 095 103 1 8 1 1 Д |
| К1- 42 кг | 095 104 1 8 1 1 Ю |
| К1- 44 кг | 095 105 1 8 1 1 Д |
| К1- 45 кг | 095 106 1 8 1 1 Ю |
| К1- 48 кг | 095 107 1 8 1 1 С |
| К1- 51 кг | 095 083 1 8 1 1 А |
| К1- 52 кг | 095 108 1 8 1 1 Б |
| К1- 54 кг | 095 084 1 8 1 1 А |
| К1- 56 кг | 095 109 1 8 1 1 Б |
| К1- 57 кг | 095 085 1 8 1 1 А |
| К1- 60 кг | 095 086 1 8 1 1 Я |
| К1- 60 кг | 095 110 1 8 1 1 Д |
| К1- 63 кг | 095 111 1 8 1 1 Ю |
| К1- 63,5 кг | 095 087 1 8 1 1 А |
| К1- 65 кг | 095 112 1 8 1 1 Б |
| К1- 66 кг | 095 113 1 8 1 1 Ю |
| К1- 67 кг | 095 088 1 8 1 1 А |
| К1- 70 кг | 095 115 1 8 1 1 С |
| К1- 70+ кг | 095 114 1 8 1 1 С |
| К1- 71 кг | 095 089 1 8 1 1 А |
| К1- 74 кг | 095 116 1 8 1 1 Ю |
| К1- 75 кг | 095 090 1 8 1 1 А |
| К1- 79 кг | 095 117 1 8 1 1 Ю |
| К1- 79+ кг | 095 118 1 8 1 1 Ю |
| К1- 81 кг | 095 091 1 8 1 1 А |
| К1- 86 кг | 095 092 1 8 1 1 А |
| К1- 91 кг | 095 093 1 8 1 1 А |
| К1- 91+ кг | 095 094 1 8 1 1 А |
| фулл-контакт 36 кг | 095 048 1 8 1 1 Н |
| фулл-контакт 39 кг | 095 049 1 8 1 1 Ю |
| фулл-контакт 40 кг | 095 050 1 8 1 1 Д |
| фулл-контакт 42 кг | 095 051 1 8 1 1 Ю |
| фулл-контакт 44 кг | 095 052 1 8 1 1 Д |
| фулл-контакт 45 кг | 095 053 1 8 1 1 Ю |
| фулл-контакт 48 кг | 095 054 1 8 1 1 С |
| фулл-контакт 51 кг | 095 055 1 8 1 1 А |
| фулл-контакт 52 кг | 095 056 1 8 1 1 Б |
| фулл-контакт 54 кг | 095 057 1 8 1 1 А |
| фулл-контакт 56 кг | 095 058 1 8 1 1 Б |
| фулл-контакт 57 кг | 095 059 1 8 1 1 А |
| фулл-контакт 60 кг | 095 060 1 8 1 1 Я |
| фулл-контакт 60+ кг | 095 047 1 8 1 1 Д |
| фулл-контакт 63 кг | 095 142 1 8 1 1 Ю |
| фулл-контакт 63,5 кг | 095 061 1 8 1 1 А |
| фулл-контакт 65 кг | 095 062 1 8 1 1 Б |
| фулл-контакт 66 кг | 095 119 1 8 1 1 Ю |
| фулл-контакт 67 кг | 095 063 1 8 1 1 А |
| фулл-контакт 70 кг | 095 120 1 8 1 1 С |
| фулл-контакт 70+ кг | 095 064 1 8 1 1 С |
| фулл-контакт 71 кг | 095 065 1 8 1 1 А |
| фулл-контакт 74 кг | 095 121 1 8 1 1 Ю |
| фулл-контакт 75 кг | 095 066 1 8 1 1 А |
| фулл-контакт 79 кг | 095 122 1 8 1 1 Ю |
| фулл-контакт 79+ кг | 095 123 1 8 1 1 Ю |
| фулл-контакт 81 кг | 095 067 1 8 1 1 А |
| фулл-контакт 86 кг | 095 068 1 8 1 1 А |
| фулл-контакт 91 кг | 095 069 1 8 1 1 А |
| фулл-контакт 91+ кг | 095 070 1 8 1 1 А |
| фулл-контакт с лоу-киком 36 кг | 095 124 1 8 1 1 Н |
| фулл-контакт с лоу-киком 39 кг | 095 125 1 8 1 1 Ю |
| фулл-контакт с лоу-киком 40 кг | 095 126 1 8 1 1 Д |
| фулл-контакт с лоу-киком 42 кг | 095 127 1 8 1 1 Ю |
| фулл-контакт с лоу-киком 44 кг | 095 128 1 8 1 1 Д |
| фулл-контакт с лоу-киком 45 кг | 095 129 1 8 1 1 Ю |
| фулл-контакт с лоу-киком 48 кг | 095 130 1 8 1 1 С |
| фулл-контакт с лоу-киком 51 кг | 095 071 1 8 1 1 А |
| фулл-контакт с лоу-киком 52 кг | 095 131 1 8 1 1 Б |
| фулл-контакт с лоу-киком 54 кг | 095 072 1 8 1 1 А |
| фулл-контакт с лоу-киком 56 кг | 095 132 1 8 1 1 Б |
| фулл-контакт с лоу-киком 57 кг | 095 073 1 8 1 1 А |
| фулл-контакт с лоу-киком 60 кг | 095 074 1 8 1 1 Я |
| фулл-контакт с лоу-киком 60+ кг | 095 133 1 8 1 1 Д |
| фулл-контакт с лоу-киком 63 кг | 095 134 1 8 1 1 Ю |
| фулл-контакт с лоу-киком 63,5 кг | 095 075 1 8 1 1 А |
| фулл-контакт с лоу-киком 65 кг | 095 135 1 8 1 1 Б |
| фулл-контакт с лоу-киком 66 кг | 095 136 1 8 1 1 Ю |
| фулл-контакт с лоу-киком 67 кг | 095 076 1 8 1 1 А |
| фулл-контакт с лоу-киком 70 кг | 095 137 1 8 1 1 С |
| фулл-контакт с лоу-киком 70+ кг | 095 138 1 8 1 1 С |
| фулл-контакт с лоу-киком 71 кг | 095 007 1 8 1 1 А |
| фулл-контакт с лоу-киком 74 кг | 095 139 1 8 1 1 Ю |
| фулл-контакт с лоу-киком 75 кг | 095 078 1 8 1 1 А |
| фулл-контакт с лоу-киком 79 кг | 095 140 1 8 1 1 Ю |
| фулл-контакт с лоу-киком 79+ кг | 095 141 1 8 1 1 Ю |
| фулл-контакт с лоу-киком 81 кг | 095 079 1 8 1 1 А |
| фулл-контакт с лоу-киком 86 кг | 095 080 1 8 1 1 А |
| фулл-контакт с лоу-киком 91 кг | 095 081 1 8 1 1 А |
| фулл-контакт с лоу-киком 91+ кг | 095 082 1 8 1 1 А |

***Примечание.***

*Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:*

*А – мужчины, юноши; М – мужчины; Б – женщины, девушки; Н – юноши, девушки; Г – мужчины, юноши, женщины; С – юноши, девушки, женщины; Д – девушки; Ф – мужчины, юноши, девушки; Е – мужчины, девушки; Э – юноши, женщины; Ж – женщины; Ю – юноши; Л – мужчины, женщины; Я – все категории.*

***Кикбоксинг подразделяется на 4 вида:***

Семи-контакт (полу-контакт)

Лайт-контакт (лёгкий контакт)

Фул-контакт (полный контакт)

Лоу-кик (с ударами голенью по бёдрам)

*СЕМИ-КОНТАКТ.*

Площадкой для боя служит каратистское или дзюдоистское татами 8 х 8 м. Бой продолжается 2 раунда по 2 минуты в финальных поединках с перерывом между раундами в 1 минуту. При команде рефери "стоп" секундомер не останавливается. Удары наносятся с легким контактом. При сильном контакте занимающемуся делается предупреждение. Если это не действует, то такой занимающийся дисквалифицируется. Бой обслуживается одним рефери в ринге и двумя боковыми судьями. Экипировка занимающегося: длинные кикбоксерские брюки, специальная кикбоксерская куртка с V-образным вырезом или кимоно, боксерские перчатки, бинты, бандаж, капа (назубник), защита на голень и футы (защита на подъем ноги). Разрешенные зоны для атаки: голова (за исключением макушки), туловище (грудь, живот, бока), ноги (ниже середины голени).

Разрешенная техника: удары ногами (прямые, боковые, назад, круговые, обратный крюк, рубящий удар только пяткой, в прыжке с разворотом). Удары руками (прямой, боковой. обратной стороной кулака-рикен, удар-молот), подсечка. Оценка правильной техники: удар рукой или удар ногой в корпус, подсечка - 1 очко, удар ногой в голову и удар ногой в прыжке - 2 очка, удар ногой в прыжке в голову - 3 очка. Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков, или если в ходе боя его преимущество составляет 10 и более очков. Очки занимающемуся присуждает рефери (судья в ринге), согласовывая его с боковыми судьями.

*ЛАЙТ-КОНТАКТ.*

Площадка для боя - боксерский ринг 6 х 6 м (может использоваться и дзюдоистское татами 8 х 8 м). Продолжительность боя - 3 раунда по 2 минуты с перерывом между раундами в 1 минуту. Удары наносятся с легким контактом. При сильном контакте занимающемуся делается предупреждение. Если это не действует, то такой занимающийся дисквалифицируется. Лайт-контакт задуман, как переходный стиль между семи- и фулл-контактом. Бой обслуживают 1 судья в ринге (рефери) и 3 боковых судьи. Экипировка занимающегося соответствует экипировке занимающийся семи-контакта. Каждого бойца может обслуживать 1 секундант в спортивном костюме, который помогает ему в перерывах между раундами.

Разрешенная техника - соответствует технике в семи-контакте. Каждый занимающийся ОБЯЗАН нанести 6 ударов ногами в течение одного раунда. Оценка боя: боковые судьи оценивают каждый завершенный раунд. Занимающийся, который был  в течение завершенного раунда более техничным, получает 10 очков. Менее техничный - 9. за нарушение правил рефери в ринге может наказать провинившегося занимающегося минус-очком. Это значит, что от суммы, полученной провинившимся занимающимся в конце раунда, отнимается 1 очко. Ростовые и весовые категории соответствуют семи-контакту.

*ФУЛ-КОНТАКТ.*

Площадка для боя - боксерский ринг 6 х 6 м. Продолжительность боя - 3 раунда по 2 минуты с перерывом между раундами в 1 минуту. Бить можно в полную силу, в том числе отправить противника в нокаут. Бой обслуживают 1 судья в ринге (рефери) и 3 боковых судьи. Экипировка занимающегося: длинные кикбоксерские брюки, голый торс, защитная экипировка - такая же, как в лайт-контакте. Каждого бойца могут обслуживать 2 секунданта в спортивных костюмах, которые помогают ему в перерывах между раундами. Разрешенные зоны атаки: голова (за исключением макушки и затылка), туловище (грудь, живот, бока), ноги (ниже середины голени).

Разрешенная техника: удары ногами (прямые, боковые, назад, круговые, обратный крюк, рубящий удар только пяткой, в прыжке с разворотом). Удары руками (прямой, боковой. обратной стороной кулака-рикен), подсечки и низкие броски. Каждый занимающийся ОБЯЗАН нанести 6 ударов ногами в течение одного раунда. Оценка боя: боковые судьи оценивают каждый завершенный раунд. Занимающийся, который был  в течение завершенного раунда более техничным, получает 10 очков. Менее техничный - 9. за нарушение правил рефери в ринге может наказать провинившегося занимающегося минус-очком. Это значит, что от суммы, полученной провинившимся занимающимся в конце раунда, отнимается 1 очко.

*ЛОУ-КИК.*

Лоу-кик - то же, что и фул-контакт кикбоксинг, где помимо тех же разрешенных зон поражения противника можно бить голенью по бедрам. Правила соответствуют фул-контакту. Экипировка боксера: вместо длинных кикбоксерских брюк занимающийся одет в короткие тайские шорты (трусы).

Защита на голень - по желанию.

**1.2.Специфика организации обучения.**

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации обучения и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

Тренировочный процесс по виду спорта кикбоксинг ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

На всех уровнях подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: психологи и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Расписание тренировочных занятий по кикбоксингу утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и периода подготовки занимающихся и не может превышать:

- на базовом уровне подготовки – 4 -10 часов.;

- на углубленном уровне подготовки –11-12 часов.;

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по кикбоксингу осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

С учетом специфики вида спорта кикбоксинг определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта кикбоксинг осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

3. Перевод занимающихся на следующие уровни подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

После каждого года обучения на уровнях подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год уровня подготовки реализации Программы.

В течение года обучения на уровнях подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

**1.3. Структура системы многолетней подготовки (уровни, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах**

Многолетняя подготовка обучающихся в организации является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 8 лет работы, и предусматривает определенные требования к обучающимся в соответствии с уровнями подготовки.

Уровни подготовки в виде спорта кикбоксинг формируются в соответствии с федеральными государственными требования, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим уровням (периодам) подготовки*:*

- Базовый уровень – 6 лет;

- Углубленный уровень – 2 года

*На базовый уровень* зачисляются лица не моложе 10 лет*,* желающие заниматься кикбоксингом. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На углубленный уровень* зачисляются обучающиеся не моложе 15 лет и старше. Эти занимающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение занимающиеся, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисленных на тот или иной этап подготовки.

При приеме в образовательную организацию дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Повышение уровня подготовки по кикбоксингу в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования к подготовленности обучающихся, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 2.

Прием в организацию осуществляется с 10 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (таблица № 2).

Таблица № 2

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Период  (продолжительность в годах) | Минимальный возраст для приема | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем трени- ровочной нагрузки в неделю в академических часах | Требования по спортивной подготовке |
| Базовый уровень | *До одного*  *года*  (1-й год) | 10 | 15 | 15 | 30 | 4 | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *зачисления* (перевода) на этап подготовки |
| (2-й, 3-й год) | 10 | 15 | 15 | 30 | 5-6 |
| (4-й, 5-й, 6-й год) | 13 | 15 | 15 | 15 | 8-10 | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на этап по годам обучения |
| Углубленный уровень | 1-й, 2–й год | 15 | 4-6 | 8-10 | 12 | 11-12 |
| 3-й , 4–й год. | 16-18 | 1 | 4-8 | 10 | 13-14 | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на этап по годам обучения, наличие КМС |

Для достижения основной цели подготовки кикбоксеров на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

*На этапе базового уровня:* оптимальное развитие физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества), приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности), изучение базовой техники кикбоксинга;укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма, формирование спортивных двигательных умений и навыков, развитие общих и специальных физических качеств, совершенствование технико-тактической подготовки обучающегося, содействие формированию поведения в соответствиями требования общества, развитие психомоторных качеств.

*На этапе углубленного уровня:* оптимальное развитие специальных физических качеств, укрепление и сохранение здоровья, повышение уровня технической и тактической подготовок, развитие интеллектуальных качеств, совершенствование морально-волевых качеств, повышение базовых знаний научно-практического характера.

**2. Учебный план**

* 1. Продолжительность и объемы реализации программы

по предметным областям

Программа по виду спорта кикбоксинг содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка);

- общая и специальная физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- другие виды спорта и подвижные игры;

- технико-тактическая и психологическая подготовка;

- самостоятельная работа.

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (*в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по кикбоксингу)* (таблица № 3);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям по виду спорта кикбоксинг представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

**Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям по виду спорта кикбоксинг.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Предметные области | Объемы реализации программы (от аналогичных показателей федеральных стандартов спортивной подготовки) | | | | | | | | | |
| Базовый уровень | | | | | | Углубленный уровень | | | |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| 1 | Показатели ФССП(общее количество часов в год) по виду спорта кикбоксинг (общее количество часов в год) | 184 | 230 | 276 | 368 | 414 | 460 | 506 | 552 | 598 | 644 |
| 2 | **Максимальный**объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах, из расчета 46 недель | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Допустимый**объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах, из расчета 46 недель (от 60-90% объема соревновательной и тренировочной деятельности обучающихся ) | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Оптимальный** объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах, из расчета 46 недель | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 3 | Общее количество часов в год, из расчета 46 недель, что составляет 88% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности | 184 | 230 | 276 | 368 | 414 | 460 | 506 | 552 | 598 | 644 |
| 4 | *Предметные области:*  *Теоретическая подготовка (%)* | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 |
| *Общая и специальная физическая подготовка (%)* | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 |
| *Избранный вид спорта (%)* | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 |
| *Другие виды спорта и подвижные игры (%)* | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 |
| *Технико-тактическая и психологическая подготовка (%)* | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 |
| *Самостоятельная работа (%)* | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 |

Таблица № 6

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы обучения | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | |
| Базовый уровень | | | | | | Углубленный уровень | | | |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 2 год |
| Общее количество часов в год, из расчета 46 недель | 184 | 230 | 276 | 368 | 414 | 460 | 506 | 552 | 598 | 644 |
| Количество часов  в неделю | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Количество тренировок  в неделю | Устанавливается образовательной организацией | | | | | | | | | |
| Общее количество  тренировок в год | Устанавливается образовательной организацией | | | | | | | | | |

* 1. Соотношение объемов тренировочного процесса по раздела обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана (таблица № 4).

Таблица № 4

**2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы обучения** | **Этапы подготовки** | | | | | | | | | | |
| **БУ** | | | | | | **УУ** | | | | |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** | **6 год** | | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** |
| 1 | Общее количество часов в год, из расчета 46 недель, что составляет 88% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП | 184 | 230 | 276 | 368 | 414 | 460 | | 506 | 552 | 598 | 644 |
| 2 | Теоретическая подготовка (%):  - *теоретическая подготовка* | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка (%) | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 |
| 4 | Избранный вид спорта (%):  *- техническая подготовка;*  *- тактическая подготовка;*  *- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика* | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры (%) | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 |
| 6 | Технико-тактическая и психологическая подготовка (%) | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 |
| 7 | Самостоятельная работа *(работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)* (%) | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 |
|  | Всего (%) | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | | 100 | 100 | 100 | 100 |

**2.3.Годовой учебный план**

Образовательная организация в соответствии с утвержденными ею локальными актами ежегодно разрабатывает и утверждает учебный план учебно-тренировочных занятий из расчета 46 недель и годовые учебные планы объемов тренировочного процесса на каждый этап подготовки.

В учебном плане предусматривается:

- количество тренировок в неделю (в соответствии с расписанием тренировочных занятий в течение недели);

- занятия по предметным областям;

- проведение тренировочных сборов;

- участие в соревнованиях;

- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);

- промежуточная (итоговая) аттестация.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;

- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель представлен в таблице № 5

Таблица № 5

Учебный план

тренировочных занятий из расчета 46 недель

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы подготовки** | **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **БУ** | | | | | | | | | | | | **УУ** | | | | | | | |
| **1 год** | | **2 год** | | **3 год** | | **4 год** | | **5 год** | | **6 год** | | **1 год** | | **2 год** | | **3 год** | | **4 год** | |
| **(час)** | **(%)** | **(час)** | **(%)** |  |  | **(час)** | **(%)** | **(час)** | **(%)** | **(час)** | **(%)** | **(час)** | **(%)** | **(час)** | **(%)** | **(час)** | **(%)** | **(час)** | **(%)** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 1.1. | **Теоретическая подготовка (%):**  - *теоретическая подготовка* | 13-27 | 5-10 | 18-36 | 5-10 | 18-36 | 5-10 | 23-46 | 5-10 | 27-55 | 5-10 | 32-64 | 5-10 | 36-73 | 5-10 | 41-82 | 5-10 | 55-110 | 5-10 | 55-110 | 5-10 |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка (%) | 55-69 | 20-25 | 73-92 | 20-25 | 73-92 | 20-25 | 92-115 | 20-25 | 110-138 | 20-25 | 128-161 | 20-25 | 147-184 | 20-25 | 165-207 | 20-25 | 220-276 | 20-25 | 220-276 | 20-25 |
| 1.3. | **Избранный вид спорта (%):**  *- техническая подготовка;*  *- тактическая подготовка;*  *- участие в соревнвоаниях, инструкторская и судейская практика* | не менее  124 | не менее  45 | не менее  165 | не менее  45 | не менее  165 | не менее  45 | не менее  207 | не менее  45 | не менее  248 | не менее  45 | не менее  289 | не менее  45 | не менее  331 | не менее  45 | не менее  372 | не менее  45 | не менее  496 | не менее  45 | не менее  496 | не менее  45 |
| 1.4. | **Другие виды спорта и подвижные игры** (%) | 13-27 | 5-10 | 18-36 | 5-10 | 18-36 | 5-10 | 23-46 | 5-10 | 27-55 | 5-10 | 32-64 | 5-10 | 36-73 | 5-10 | 41-82 | 5-10 | 55-110 | 5-10 | 55-110 | 5-10 |
| 1.5. | **Технико-тактическая и психологическая подготовка** (%) | 27-41 | 10-15 | 36-55 | 10-15 | 36-55 | 10-15 | 46-69 | 10-15 | 55-82 | 10-15 | 64-96 | 10-15 | 73-110 | 10-15 | 82-124 | 10-15 | 110-165 | 10-15 | 110-165 | 10-15 |
| 1.6. | **Самостоятельная работа***(работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)* (%) | до 27 | до 10 | до 36 | до 10 | до 36 | до 10 | до 46 | до 10 | до 55 | до 10 | до 64 | до 10 | до 73 | до 10 | до 82 | до 10 | до 110 | до 10 | до 110 | до 10 |
| Общее количество тренировочных часов в год **(на 46 недель)** | | **184** | **100** | **230** | **100** | **276** | **100** | **368** | **100** | **414** | **100** | **460** | **100** | **506** | **100** | **552** | **100** | **598** | **100** | **644** | **100** |
| **Количество часов в неделю** | | 6 | | 8 | | 8 | | 10 | | 10 | | 14 | | 16 | | 16 | | 22 | | 22 | |
| **Количество тренировок в неделю** | | Устанавливается образовательной организацией | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Общее количество тренировок в год** | | Устанавливается образовательной организацией | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2** | **Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:**  - соревнований (кол-во) | В соответствии с календарным планом проведения официальных мероприятий и спортивных мероприятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3** | **Тренировочные сборы** | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **4** | **Медицинское обследование**  **(количество раз)** | справка | | справка | | справка | | 1 | | 1 | | 2 | | 2 | |  |  | 2 | | 2 | |
| **5** | **Промежуточная аттестация** | Один раз в год( по утвержденному плану образовательной организации | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6** | **Итоговая аттестация** | Один раз по итогам освоения года этапа подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**3. Методическая часть**

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в кикбоксинге

**Обучение** кикбоксингу представляет собой процесс, в ходе которого обучающийся овладевает знаниями, умениями, навыками, необходимыми ему для успешных занятий данным видом спорта. Эти знания, умения и навыки лежат в области техники, тактики кикбоксинга, физической, психологической подготовки и т.д. Они могут иметь как теоретический, так и практический характер.

Спортивная **тренировка** в кикбоксинге является лишь частью системы подготовки обучающегося и представляет собой процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования качеств, способностей, сторон подготовленности с целью достижения наивысшего результата. Обучение и тренировка тесно связаны между собой. Это две стороны одного процесса, в ходе которого занимающийся познает себя приобретает новые знания и навыки, проявляет себя и изменяет в определенном направлении. Обучение сопровождает подготовку кикбоксеров на всем ее протяжении, хотя соотношение обучения и тренировки на разных этапах различно. Полноценно тренироваться и достигать высоких результатов может лишь хорошо обученный кикбоксер.

Основными принципами, лежащими в основе правильно построенного тренировочного процесса и выражающими его закономерности, являются:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация;

- единство общей и специальной подготовки занимающихся;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

- волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность тренировочного процесса;

- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности занимающихся;

- возрастная адекватность многолетней подготовки занимающихся.

Степень реализации этих принципов определяет успех подготовки в целом, а данные теории и практики кикбоксинга, теории и практики других видов спорта помогают конкретизировать эти закономерности, определить показатели, опираясь на которые, можно наиболее полно раскрыть возможности будущего кикбоксера. Следует добавить также, что знание и применение на практике самого широкого круга средств и методов подготовки является одним из необходимых условий успешной работы тренера-преподавателя, показателем его профессионализма, оно расширяет его возможности и позволяет оптимальным образом реализовать принципы обучения и тренировок.

**Методы и средства обучения и тренировки в кикбоксинге.**

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма тренера - преподавателя. Для качественного обучения характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации.

В обучении и тренировке применяют следующие три группы методов:

- словесные;

- наглядные;

- практические.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

*Словесные методы***:** рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для кикбоксинга.

*Наглядные методы* - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

*Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:*

**-** методы, направленные на освоение спортивной техники;

- методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

*С целью обучения технике кикбоксинга можно применять следующие методические приемы:*

- групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;

- групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в двухшереножном строю;

- самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;

- условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера);

- освоение занимающимся приема в ходе работы с тренером-преподавателем на лапах или в парах;

- условный бой с широкими технико-тактическими задачами;

- вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс может выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

*При обучении и тренировке* широко также применяются игровой и соревновательный метод.

*Игровой метод* предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровой метод позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. В практике кикбоксинга широко применяются самые различные спортивные игры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

*Соревновательный метод* предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к занимающемуся и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычном тренировочном занятии. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: "неудобный противник"; противник большого веса; применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более свежих, отдохнувших. Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т. д.

К средствам обучения и тренировки кикбоксера - относят упражнения специальные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

*Специальные упражнения* - это условные и вольные бои, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики кикбоксинга при работе с партнером.

*Специально-подготовительные упражнения* - движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, подсечками, являющимися специфическими для кикбоксинга. Это бой с тенью, работа на снарядах, работа с отягощениями, имитирующая удары, передвижения и т. д.

*Общеразвивающие упражнения* - оказывают разностороннее воздействие на организм занимающегося: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

Данная классификация помогает решать задачу планирования, учета, контроля проделываемой работы.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста занимающегося растет доля упражнений специально-подготовительного и специального характера. Доля упражнений общеподготовительного направления выше на начальных этапах подготовки как в пределах цикла подготовки (годичного, например), так и в отношении многолетней подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

**Теоретические сведения при обучении.**

Это очень важный момент обучения, и он предполагает ознакомление с данными относительно средств и методов тренировочного занятия, совершенствования физических качеств, вопросов психологической, технической, тактической подготовки, врачебного контроля и самоконтроля и других вопросов, касающихся спортивной жизни. В целом работа должна быть поставлена так, чтобы на протяжении ее в разных формах и разными способами сообщалась соответствующая информация в доступном объеме. Получая разнообразную достоверную информацию, юные обучающиеся становятся более грамотными, культурными в вопросах подготовки, снимается ряд вопросов, ставятся четкие задачи и ориентиры. Наличие такой работы, ее качество - показатель профессионализма тренера - преподавателя, который обязан обладать широкой эрудицией в вопросах кикбоксинга.

**Анатомо-физиологические особенности юных кикбоксеров.**

Благоприятный возраст для начала изучения данного вида спорта 8-10 лет. В данном возрасте происходит резкое увеличение способностей организма ребёнка к росту мускулатуры, способности качественно усваивать новый материал. Кроме этого, данный возраст наиболее благоприятен для воспитания скоростных и гибкостных возможностей.

Научными исследованиями Холодова Ж.К. и Кузнецова В.С. доказано, что физические качества юных кикбоксеров лучше развивать в определенные периоды. Так мышечная сила у 12-14-летних занимающихся развивается равномерно, а затем, в 14-15 лет сменяется периодом скачкообразного нарастания силы. Регулярность занятий кикбоксингом помогут сократить установленные периоды развития физических качеств.

Рост скоростно-силовых качеств так же происходит неравномерно. Самый значительный прирост наблюдается в возрасте от 8 до 10 лет, то есть на первом этапе занятия кикбоксингом. В 11-12 лет результат прыжка возрастает незначительно, а в 13-14 лет темп прироста снова повышается. Гибкость достигает максимума к 16 годам. Но это не значит, что в последующем над развитием ее не следует работать. Знание периодов возрастного изменения физических качеств позволит более точно дозировать физическую нагрузку.

В 12-14 лет наблюдается преобладание роста длины тела (вытягивание), к 13 годам - прирост массы (округление). Дыхательная и сердечно-сосудистая системы у юных кикбоксеров развиты еще не полностью, что сказывается на обеспечении мышечной деятельности. Наиболее заметное увеличение показателей выносливости отмечено в 11-14лет. Самый высокий темп прироста в 14 лет.

В возрасте 14 лет начинается бурное развитие организма. В этом периоде накапливаются силы, приобретается ловкость, увеличивается выносливость, повышается работа всех органов, в особенности изменяется состояние нервной системы, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К 15 годам окостенение позвоночного столба, грудной клетки, таза и конечностей не заканчивается. Связочный аппарат более эластичен, чем у взрослых, поэтому не следует делать больших мышечных напряжений.

Немаловажную роль в кикбоксинге играет деятельность вестибулярного аппарата, который у подростков 12-14 лет еще не закончил свое развитие. По мере тренировки равновесие у кикбоксеров становится более устойчивым, но так как мышцы еще не совсем окрепли, нервные центры, обусловливающие равновесие, повышено реагируют на механические воздействия. Такая реакция особенно характерна для юношей со слабо развитой мускулатурой (астенического типа), равновесие которых могут нарушить даже легкие удары.

Таким образом, у юных обучающихся, занимающихся кикбоксингом возрастной период от 8 до 14 лет характеризуется началом быстрого формирования мускулатуры тела, увеличением скоростных, гибкостных качеств, ловкости, выносливости, координации движений, изменением нервной системы, деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, вестибулярного аппарата и других физических качеств, бурное развитие которых при методически грамотно организованном учебно-тренировочном процессе с учетом возрастных и индивидуальных особенностей кикбоксеров будет способствовать повышению уровня общих и специальных физических показателей занимающихся.

**Физические качества кикбоксера.**

К физическим качествам кикбоксера следует отнести силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, способность к сохранению равновесия. Их развитие является одной из важнейших составляющих многолетней подготовки. Процесс развития физических качеств, повышения их уровня принято обозначать как физическую подготовку.

Физическая подготовка подразделяется на *общую и специальную*.

*Общая физическая подготовка* направлена на гармоничное развитие физических качеств с тем, чтобы оказать положительное влияние на результативность занимающегося, эффективность его подготовки в целом. Средствами общей физической подготовки являются упражнения из таких видов двигательной активности, как гимнастика, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, спортивные игры и т. д. Особо следует указать на движения, по характеру усилий, форме и темпо-ритмовым характеристикам соответствующие кикбоксингу (махи ногами, метания, прыжки, элементы борьбы и др.). В целом упражнения по совершенствованию уровня общей физической подготовки создают хорошие предпосылки для выполнения значительных объемов работы по совершенствованию техники, тактики, развитию физических качеств, проявляемых в специфических движениях кикбоксера.

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие физических качеств в соответствии с требованиями кикбоксинга. Это проявление силы, быстроты, выносливости, гибкости, способности к сохранению равновесия в ударах, защитах, перемещениях, их различных комбинациях и т. д.

Как общая, так и специальная физическая подготовка во многом определяются дисциплиной, в которой специализируется занимающийся (семи-, лайт-, фулл-контакт и т. д.), его индивидуальными особенностями (стиль ведения боя, предпочтение тех или иных технико-тактических действий и т. д.). Для одних занимающихся приоритетным является развитие особо высокой быстроты в одиночных движениях при достаточном уровне развития других качеств, для других особое значение имеет скорость серийных действий, третьи особо много внимания уделяют развитию силы удара и способности не терять ее на протяжении всего боя. Характерные особенности занимающегося в отношении степени развития физических качеств широко используются для описания его индивидуальности: сильный, быстрый, выносливый и т. д.

В целом занимающийся высокого класса должен обладать и очень высоким уровнем работоспособности и устойчивостью по отношению к сбивающим факторам в процессе тренировок и соревнований, хорошей восстанавливаемостью после высоких нагрузок и хорошим здоровьем в целом. В противном случае ему не по силам выполнять в необходимом объеме работу, направленную на достижение нужных показателей спортивного мастера с тем, чтобы реально рассчитывать на медали международного уровня. Современный кикбоксинг в отношении уровня развития физических качеств соревнующихся - спорт атлетов.

При работе с занимающимся следует учитывать явление "переноса" тренированности с общеразвивающих упражнений на специальные. С одной стороны, практика показывает, что после начального качественного скачка занятия только кикбоксингом могут существенно ограничить возможности достижения и сохранения высоких стабильных результатов занимающегося, с другой стороны - физическая подготовка занимающегося но мере роста уровня его мастерства должна становиться все более специализированной. Поэтому в начале годичного цикла подготовки объем работы, связанный с упражнениями общеподготовительного характера, достаточно высок, по мере же приближении соревновательного периода все большее внимание уделяется упражнениям специального характера. Нa начальных этапах подготовки (новички и др.) достаточно ярко проявляется положительная связь между общей подготовкой и специальной. Более быстрые в упражнениях общеподготовительного характера оказываются и более быстрыми в упражнениях специального характера. По мере же роста уровня квалификации "перенос" тренированности с общих упражнений на специальные уменьшается. Уменьшается и зона режимов работы, ведущих к повышению уровня развития физического качества. Прирост в силе, скорости, выносливости и т. д. требует все больших затрат времени и усилий, направленных на достижение этого прироста. Да и прирост этот по мере роста уровня достижений становится все более скромным. Поэтому даже незначительное снижение интенсивности выполняемого упражнения, скорости и т. д. может сделать нагрузку неэффективной с точки зрения повышения уровня развития данного качества (силы, выносливости и др.). В данном случае нагрузка не будет носить развивающего характера.

**Сила кикбоксера. Развитие силы.**

Под силой следует понимать способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений. Силовые способности зависят от физиологического поперечника мышцы, соотношения мышечных волокон различных видов, количества включенных в работу двигательных единиц, синхронизации деятельности мышц-синергистов, своевременного выключения из работы мышц-антагонистов. Уровень проявления силы во многом зависит от техники движения, длины рычагов, вовлечения в работу крупных мышечных групп, интенсивности волевых усилий, мотивации.

Кикбоксеры проявляют силу в большинстве случаев в движениях, т.е. в динамическом режиме. По характеру усилий можно выделить взрывную силу (акцентированный удар). Для нее характерно проявление силы с максимальным ускорением, способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. В данном случае сопротивлением является инерция различных частей тела кикбоксера при передвижениях, защитах, подсечках, ударах рукой или ногой. Возможно также проявление максимальной силы при сопротивлении противника в ходе борьбы в ближнем бою, при бросках (разрешаемых правилами некоторых версий), а также силовой выносливости как способности длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений. В целом для кикбоксинга характерны многообразие двигательных действий и значительная вариативность функциональных состояний, которые требуют проявления максимальной силы, взрывной силы, силовой выносливости и, иногда, статистических напряжений. Уровень проявления силы также связан с эффективностью энергообеспечения соответствующей работы, а также уровнем развития скоростных способностей и гибкости.При совершенствовании силовых способностей следует учесть, что высокий уровень показателей силы, достигнутый в упражнениях общеподготовительного характера (жим, толчок штанги и др.), не означает высоких силовых характеристик в движениях специально-подготовительных и соревновательных. Необходима еще дополнительная работа по использованию имеющегося потенциала, ведущая к тому, что возросший уровень силовой подготовленности и специфические проявления двигательной и вегетативной функций приходят в соответствие. Как правило, после 4-6 недель с начала интенсивной силовой подготовки, особенно при применении упражнений общеподготовительного характера, несколько нарушаются межмышечная и внутримышечная координация, ухудшаются характеристики темпа, ритма движений, притупляются многие из наработанных специализированных восприятий: чувство удара, дистанции, времени и т. д. В организме наблюдаются определенные перемены: идет настройка нового уровня силовой подготовленности со сложившимися координациями, устранение несоответствий и взаимное приспособление компонентов системы друг к другу, система приобретает новое качество. Далее наступает так называемая фаза приспособления, длящаяся 3-4 недели. Здесь постепенно повышаются возможности реализации силового потенциала, повышается коэффициент полезного действия системы. Восстанавливаются специализированные восприятия: чувство удара, чувство противника и т. д. Техника движений приходит во все более полное соответствие с возросшим уровнем силы. И, наконец, осуществляется переход к фазе параллельного развития, в которой компоненты (сила, скорость, техника и т. д.) развиваются пропорционально. Незнание указанных закономерностей на практике часто приводят к тому, что занимающиеся прерывают интенсивные занятия по повышению уровня силовой подготовленности, т. к. начинают чувствовать некоторый дисбаланс и ухудшение качества наработанных систем движений. Они не проходят первого этапа, наиболее тяжелого в этом отношении. Указанные закономерности и примерные сроки диктуют и время начала интенсивной силовой подготовки по отношению к предстоящим соревнованиям.

Средства воспитания силы - физические упражнения - в кикбоксинге используются как общеподготовительного, так и специально-подготовительного и специального характера. В первом случае это гимнастические упражнения на снарядах, акробатика, упражнения с отягощениями, сопротивлением партнера, элементами борьбы. Во втором случае это пуш-пуш, борьба в стойке, работа на снарядах, в парах, метания и толкания тяжестей, набивных мячей и т. д.

При воспитании силы наиболее часто используется метод повторного упражнения с использованием предельных, около предельных и т.д. усилий (отягощений).Большое место среди упражнений силового характера отводится тем, которые формируют красивый мышечный корсет, что является модой, идущей от имиджа кумиров профессионального бокса и кикбоксинга (М. Тайсона, Л. Льюиса), выдающихся киноактеров (С. Сталлоне, Ж.-К. Ван Дамма). Соответственно, в тренировке кикбоксеров все чаще стали использоваться режимы работы с отягощениями из бодибилдинга, ведущие к увеличению мышечной массы и созданию ее красивого рельефа.

Одним из таких режимов является использование отягощений 60-70% от максимально возможных, повторяющихся 15-20 раз в каждой серии, количество серий: 3-5. Паузы между сериями: 5-10 секунд. Выполнив одно упражнение до отказа, делают паузу до полного восстановления. Другим режимом работы является использование отягощений 85-95% от максимума, повторяющихся 3-8 раз в серии. Количество серий: 3-5. Пауза отдыха между сериями длится 3-5 мин.За одно занятие прорабатываются 2-3 группы мышц, на остальные мышцы дается небольшая нагрузка. Комплексы меняются через 4-6 недель. Число занятий в неделю: 2-3.Достаточно широко в практике кикбоксинга используются околопредельные и предельные отягощения, способствующие значительному приросту силы без существенного увеличения мышечной массы. Они должны использоваться в подготовке в основном взрослых кикбоксеров, и тренировки в данном режиме проводятся не чаще одного раза в неделю, т. к. связаны с максимальной мобилизацией возможностей занимающегося. Около предельные отягощения равны 90-95% от максимума. Это веса, которые занимающиеся в состоянии поднять 2-3 раза. Интервалы отдыха между сериями должны обеспечивать полное восстановление. Оно определяется субъективно по готовности к выполнению следующей серии и длится до 4-5 мин. В кикбоксинге широко применяются упражнения, направленные на развитие способности к взрывному усилию с использованием различного рода отягощений, сопротивлений: удары с гантелями в руках (их имитация), напульсниками (утяжелителями для рук);утяжелителями для ног, жилетами с отягощениями; поясами с отягощениями; перчатками утяжеленного образца; выполнение ударов в воде; набивные мячи; толкание ядра; метание камней и т. д.При этом необходимо выбирать движения, сходные по траектории с ударами, и выполнять их до тех пор, пока удается сохранять скорость (пока она не начала заметно падать), структуру движения (пока управление этим движением не стало быть существенно затруднено). Затем, после отдыха, релаксации, переходят к выполнению этих же движений (ударов) без отягощений. Количество "подходов" подбирается индивидуально и зависит от плана тренировочного занятия. Для развития взрывных качеств широко применяется так называемый ударный метод. Он представляет собой спрыгивание с определенной высоты с последующим выпрыгиванием вверх или вперед. Считается, что такой режим хорошо стимулирует взрывные способности мышц ног, ведет к их приросту. Высота, с которой осуществляется спрыгивании -0,2-0,5 м. важность взрывной способности ног особо подчеркивается тем, что мышцы ног - одни из самых мощных мышечных групп у человека. Соответственно, использование их возможностей весьма важно для придания необходимых характеристик, особенно ударным движениям. Развитию различных компонентов силовых способностей может быть посвящено целиком занятие или его часть. В последнем случае развитием силы лучше заниматься в первой половине занятия. Упражнения общеподготовительного характера, связанные с совершенствованием силовых способностей, чаще применяются на общеподготовительном этапе подготовительного периода, далее все чаще начинают использоваться упражнения специально подготовительного и специального характера. Это работа на снарядах и с партнером. Оценка силовых способностей кикбоксеров осуществляется посредством измерения проявлений силы в неспецифических упражнениях (жим, толчок штанги, количество отжиманий от пола из упора лежа, подтягивания на перекладине, толкание ядра и т. д.) и измерения характеристик удара посредством специальной аппаратуры (различные варианты ударных динамометров и др.). Как правило, каждый квалифицированный кикбоксер имеет свои показатели, по которым он контролирует уровень состояния своих силовых способностей. Помимо указанных, возможны экспертные оценки степени проявления силы в различных, в первую очередь, соревновательных упражнениях.

**Быстрота кикбоксера. Ее совершенствование.**

Это качество определяется временем, затрачиваемым на выполнение различных движений. Различают элементарные формы проявления быстроты и комплексные.

Элементарные формы - это латентное время простых и сложных двигательных реакций, скорость выполнения отдельного движения при незначительном внешнем сопротивлении, частота движений. К комплексным формам относят чаще скорость выполнения занимающимся целостных двигательных актов: удар вместе с передвижением, переход от защит к ударам и передвижениям и т.д. Именно эти комплексные формы проявления быстроты в основном определяют результат занимающегося, и они, в большей степени, чем элементарные ее формы, поддаются изменению. К условиям, определяющим уровень проявления скоростных возможностей, следует относить степень подвижности нервных процессов и качество нервно-мышечной координации, особенности мышечной ткани: соотношение типов мышечных волокон (быстрых и медленных), их эластичность, растяжимость. Скоростные возможности также связаны с уровнем развития силы, гибкости и координационных способностей, совершенством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов к быстрейшей мобилизации и ресинтезу анаэробных поставщиков энергии, уровнем развития волевых качеств, психологическим настроем занимающегося на проявление максимальной скорости. Средствами повышения уровня скоростных возможностей являются упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений или их серий, комбинаций, скорости переключения с одних действий на другие. развития быстроты широко используются как упражнения общеподготовительного характера (гимнастические, легкоатлетические, спортивные и подвижные игры), так и специально-подготовительные (различные варианты движений броскового характера).Быстроту совершенствуют, как повышая скорость и отдельных ее составляющих (время реакции, скорость одиночного удара или частота ударов, передвижения и т.д.), так и объединяя отдельные ее составляющие в целостных двигательных актах (серии из ударов, защит, подсечек и перемещений и др.). Эффективность скоростной подготовки зависит от рационального планирования подготовки, способности и мотивированности занимающегося к предельной мобилизации скоростных возможностей. Соответственно, необходимо подбирать такой комплекс упражнений и такой режим их выполнения, которые бы обеспечили предельные проявления скоростных возможностей. С этой целью применяют соответствующую стимуляцию (разминка, психолого-педагогические воздействия и т.д.).

При совершенствовании скоростных возможностей широко применяются методы: соревновательный, игровой, метод строго регламентированного упражнения.

*Широкое применение соревновательного метода* обусловлено тем, что при правильной мотивации достижения результата и соответствующей предварительной подготовке, благодаря особому фону, на котором протекает деятельность занимающегося, удается достичь очень высоких степеней мобилизации функциональных ресурсов и выйти на такие показатели быстроты, которых не удается достичь в тренировке. Соревновательный метод может использоваться по-разному: условные и вольные бои, спарринги, официальные соревнования (в т.ч. и не по специализации).

*Игровой метод* также применяется довольно часто и в подготовке кикбоксеров. Он в большей степени направлен на повышение скорости в ее неспецифических проявлениях (спортивные и подвижные игры и т.д.) ил и выполнение специальных движений в игровой форме, что обеспечивается соответствующей установкой, правилами игры.

*Метод строго регламентированного упражнения* представляет собой выполнение упражнения (удар, защита, комбинация и т.д.) с установкой на максимальную скорость, с заданием в каждой последующей попытке превысить показатели предыдущей. Здесь широко используются упражнения с предельной и околопредельной интенсивностью. Например, это может быть серия из прямых ударов, наносимых по мешку с максимально возможной частотой и скоростью в течение 8-10 сек. Паузы между упражнениями по развитию скоростных способностей следует планировать с таким расчетом, чтобы к началу очередной попытки уровень возбуждения нервной системы был повышен, а физико-химические сдвиги, являющиеся следствием предыдущих попыток, были в значительной степени устранены.

Весьма важным условием эффективного развития быстроты является состояние оптимального возбуждения занимающегося к началу упражнения, отсутствие признаков утомления, болевых ощущений в мышцах, суставах и т.д. вследствие ранее проделанной работы. С этой целью упражнения по совершенствованию скоростных качеств должны присутствовать в начале занятия, при комплексной их форме. Работа на скорость должна проводиться на фоне восстановления, после дней отдыха, восстановительных микроциклов. В целях улучшения показателей быстроты некоторые занимающиеся применяют сгонку веса, «подсушивание» за счет ограничения количества потребляемой жидкости. Скоростные качества могут оцениваться временем, потраченным на преодоление различных отрезков дистанции (30 м, 100 м); временем, потраченным на выполнение определенного числа отжиманий от пола (10, 20, 30 раз и т.д.). Это показатели неспециальной быстроты. Быстрота в специальных движениях может оцениваться по времени нанесения определенного количества ударов ногой или руками по мешку (ударов раундхауз кик по мешку с одной и той же ноги); с использованием специальной аппаратуры, определяющей время одиночных или серийных ударов, защит, передвижений и т.д. Достаточно часто применяется оценка скорости простой или сложной реакции посредством миллисекундомера.

**Выносливость кикбоксера.**

Под выносливостью следует понимать качество кикбоксера, позволяющее ему достаточно долго поддерживать необходимые характеристики деятельности, противостоять наступающему утомлению. Можно выделять различные типы утомления: физическое, сенсорное, умственное, эмоциональное. Практика спорта для обозначения специфики выносливости применяет такие характеристики, как соревновательная выносливость, тренировочная, силовая, скоростная, эмоциональная и т.д.

Посредством этих характеристик можно обозначать особенности состояния занимающегося, его стойкие индивидуальные особенности, требования различных форм проведения соревнований к возможностям занимающегося. В обеспечении выносливости кикбоксера важна производительность всех трех энергосистем (алактатной, гликолитической, аэробной). Алактатные источники энергообеспечения обслуживают работу максимальной мощности и действуют до 30 с. Максимальное выделение энергии продолжается до 10 с. Гликолитические источники энергообеспечения обслуживают работу субмаксимальной мощности и действуют от 30 с до 5-6 мин. Максимальное выделение энергии падает на 30.-.90 с.Аэробные источники энергообеспечения обслуживают работу умеренной интенсивности и действуют в течение нескольких часов. Повышение анаэробных возможностей осуществляется за счет увеличения в мышцах количества АТФ и КРФ и обеспечивается выполнением повторной спуртовой работы с отдыхом, необходимым для полного восстановления. С этой целью широко применяются как неспецифические, например, бег 30 м, упражнения с максимальной интенсивностью, так и специальные - серии ударов по мешку руками с максимальными силой и скоростью в течение 10 с. Отдых между спуртами до полного восстановления составляет 3..4 мин. Делается до 10-ти спуртов. К совершенствованию гликолитических возможностей, в основе которых лежит процесс гликолиза с образованием молочной кислоты, ведет повторная работа с интенсивностью на уровне 80-90% от максимальной, выполняемая в течение 20..40 с. В кикбоксинге чаще применяется специальная работа на снарядах в течение 40 с. Далее, 40 с длится отдых, 40 с работа, 40 с отдых, 40 с работа. Таким образом, общее время спуртовой работы (40 с х 3 = 120 с) составляет длительность одного раунда. Обычно работу рассчитывают таким образом, чтобы общее время спуртовой работы соответствовало количеству раундов предстоящего боя.

.На общеподготовительном этапе подготовительного периода может с целью совершенствования гликолитических возможностей применяться неспецифическая работа, например, бег на 400 м соответствующей интенсивности. Совершенствованию аэробных возможностей способствует длительная работа умеренной интенсивности. Это кроссы, пешие прогулки, переходы, спортивные игры, продолжительные тренировочные занятия, удлиненные раунды. Вместе с тем развитию этого компонента выносливости способствует и работа более высокой интенсивности. Однако здесь важно, чтобы в период отдыха характеристики деятельности кислородно-транспортной системы не падали ниже определенных значений (пульс, частота дыхания и т. д.).Следует помнить, что чрезмерное увлечение развитием выносливости, большие объемы работы (специального и неспециального характера) могут вести к угнетению скоростно-силовых и координационных способностей, снижать показатели гибкости. Уровень проявляемой занимающимися выносливости помимо мощности и емкости соответствующих механизмов энергообеспечения работы зависит от экономичности техники, согласованности в деятельности различных функциональных систем, выносливости опорно-двигательного аппарата, личностных особенностей занимающегося. Именно желание достичь результата определяет во многом то, насколько занимающийся, сумев мобилизовать себя, заставить терпеть, преодолев усталость, боль, неуверенность и др. Работа на выносливость является мощным средством совершенствования важнейших характеристик личности (настойчивости, целеустремленности, упорства и т. д.) и мерилом их развития. Здесь кикбоксер во многом формирует и проявляет себя. Выносливость оценивается по продолжительности выполнения работы заданной интенсивности, по соотношению показателей плотности боевых действий в начале и конце боя. С этой целью может применяться объективный показатель (время выполнения работы, подсчет количества нанесенных ударов в том или ином раунде и др.) или оценка экспертов относительно тех или иных параметров работы занимающегося.

**Координационные способности (ловкость) и их совершенствование.**

Под координационными способностями следует понимать умение человека наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи, особенно возникающие внезапно и достаточно сложного уровня.

Соответственно, в структуре координационных способностей выделяют:

- способность к овладению новыми движениями;

- умение дифференцировать (степень дифференцирования) характеристики движений и управлять ими;

- способность к импровизациям и комбинированию в процессе двигательной активности (оригинальность решения двигательных задач).

Координационные способности занимающегося во многом определяются его двигательным опытом. Чем выше количество, сложность освоенных навыков, тем выше вероятность быстрого и эффективного решения возникшей двигательной задачи. Поэтому постоянное пополнение двигательного опыта - одно из условий совершенствования ловкости.

Задания, направленные на совершенствование ловкости, следует подбирать в соответствии с указанной выше структурой. Здесь достаточно широкий простор для творческого подхода к проблеме. Основная особенность заданий - их новизна, повышенная сложность, необходимость из ряда освоенных движений создать новое сочетание, подходящее к решению поставленной двигательной задачи. Хорошо освоенные движения, выполняемые в стандартных условиях, не ведут к дальнейшему развитию координационных способностей, не стимулируют их развитие.

В практике кикбоксинга с целью совершенствования ловкости широко применяются упражнения из других видов спорта: циклические виды спорта (бег, плавание, лыжные гонки, гребля и др.), гимнастика, акробатика, спортивные игры и др.

В силу специфики кикбоксинга очень широк спектр упражнений специального и соревновательного характера, ведущих к совершенствованию ловкости. Это разнообразные сочетания ударов, защит, передвижений и т. д., выполняемые на основе имеющегося двигательного опыта, с учетом неожиданно возникшей обстановки, в ходе освоения новых вариантов действий, режимов работы, условных боев, спаррингов и соревнований. Одним из вариантов специальной работы, направленной на развитие ловкости, является выполнение атак, ответных и встречных контратак, состоящих из известных элементов, но в новых сочетаниях. Такая работа чаще применяется в подготовительном периоде и связана с обогащением двигательного опыта занимающихся.Широко также применяются упражнения, направленные на дифференцирование параметров движений: траекторию, амплитуду, точность, скорость и силовые характеристики ударов и т. д. Подобные задания особенно часто применяются при отработке технико-тактических вариантов действий: с партнером, на лапах, на снарядах. В кикбоксинге, как правило, не планируется занятий, целиком направленных на совершенствование координационных способностей. Упражнения на развитие этих качеств тем не менее составляют значительную долю в подготовке кикбоксеров и присутствуют практически в каждом задании в той или иной степени. Немаловажным моментом при развитии ловкости следует считать наработку способности проявлять высокую степень этого качества в условиях прогрессирующего утомления, которые весьма типичны для соревновательной деятельности кикбоксеров. Оценка координационных способностей в кикбоксинге осуществляется в основном на материале вышеизложенных критериев, визуально. Широко с этой целью используются экспертные оценки.

**Гибкость. Развитие гибкости в кикбоксинге.**

Под гибкостью следует понимать качество, определяющее способность занимающегося выполнять движение с необходимой амплитудой.

В кикбоксинге, в силу наличия ударов ногами и необходимости наносить их в достаточно высокие уровни, качество гибкости ценится особо высоко и во многом определяет зрелищность и возможности занимающегося. Гибкость во многом определяет свободу движений кикбоксера, отсутствие скованности при выполнении различных элементов техники, проявление других возможностей. Гибкость определяется эластичными свойствами мышц и связок, строением суставов, а также нервной регуляцией тонуса мышц. Размах движений зависит также от степени напряжения мышц-антагонистов. При высоком уровне развития гибкости доступная занимающемуся амплитуда движения превышает необходимую для эффективного выполнения соревновательных упражнений. Эту разницу определяют как «запас гибкости».В практике и теории спорта различают гибкость пассивную - она определяется по той наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута в движении за счет действия внешних сил (например, помощь партнера), и активную - она результат лишь активных действий самого исполнителя движения. Гибкость также подразделяется на динамическую и статическую. Первая проявляется в движениях, вторая - в позах. Высокий уровень динамической гибкости может быть проявлен при относительно скромных показателях статической гибкости. Ряд занимающихся, имеющих весьма скромные показатели в таком упражнении, как «шпагат», тем не менее достаточно свободно выполняют высокие удары ногами. На протяжении жизни человека изменяются величины суставных поверхностей, эластичность мышц и связок, межпозвоночных дисков, и это изменяет гибкость. Обычно максимальных показателей гибкости человек достигает к 10-14 годам. Это должно учитываться в работе с новичками и юношами. К этому времени нужно достичь хороших показателей разбираемого качества. В более старшем возрасте работа над развитием гибкости оказывается менее эффективной. Однако, некоторые занимающиеся ценой значительных усилий сумели в зрелом возрасте (23-28 лет) достичь безупречного выполнения такого упражнения, как шпагат, в самых различных его вариантах, начав тренировку практически с нуля.

Считается, что уровень развития гибкости в целом выше у женщин, чем у мужчин. Гибкость также изменяется на протяжении дня: наименьшая гибкость наблюдается утром, далее идет ее повышение, к вечеру ее показатели опять снижаются. Специальная разминка, активация, массаж и согревающие процедуры увеличивают гибкость. Значительные паузы между упражнениями, прогрессирующее утомление, некоторые особенности питания снижают уровень гибкости. Упражнения на развитие гибкости представляют собой махи, наклоны, сгибания, разгибания, попороты и т.д., ведущие к растягиванию соответствующих связок, мышц. Это динамические упражнения. Статические упражнения представляют собой позы, которые принимает и удерживает занимающийся (например, шпагат). После этого следует расслабление и повторное выполнение упражнения. При выполнении упражнений на гибкость следует постепенно увеличивать амплитуду движений, углы сгибания и разгибания, показатели скручивания и т.д.Направленная тренировка улучшает эластические свойства суставной сумки, мышц, связок, изменяет форму суставных поверхностей. Все это ведет к улучшению показателей гибкости занимающегося.Упражнения на гибкость следует выполнять ежедневно; если их на некоторое время исключить и 1 тренировки, то уровень гибкости снижается. Упражнения эти следует включать в разминку или проводить в конце занятия. Иногда им посвящают целое занятие, однако это имеет место, если занятие дополнительное, направленное на восстановление после предыдущих нагрузок, поддержание необходимого уровня гибкости. Для эффективного развития гибкости необходимо постепенно увеличивать амплитуду движений, углы наклона и т.д., уметь терпеть возникающие болевые ощущения, преодолевать их. Это возможно лишь при большом желании достичь поставленной цели, которое помогает соблюсти и все другие условия успешной работы в этом направлении: последовательность, систематичность, ограничения в питании (некоторые занимающиеся ограничивали себя в мясной пище и даже предпринимали дозированное голодание).Гибкость в практике кикбоксинга оценивается визуально (попытки применить инструментальные методы нам неизвестны).

**Способность к сохранению равновесия.**

Данное качество, определяемое как способность сохранять устойчивое положение тела, необходимое для эффективного ведения боя, чрезвычайно важно в кикбоксинге. В данном случае речь идет преимущественно о динамическом равновесии, проявляющемся в ходе выполнения ударов, защит, перемещений и т.д.

**Принципиальная схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд операций:**

***1. Постановка педагогической задачи***. На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного занимающегося, или группы занимающихся следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

*Гибкость*– развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

*Быстрота* – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

*Ловкость* – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

*Сила*– развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

*Выносливость*– развитие общей выносливости.

***2. Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом людей.***

*Гибкость* – можно выделить три разновидности упражнений:

- силовые упражнения;

- упражнения на расслабление мышц;

- упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

*Быстрота*– общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30секунд.

*Ловкость*– акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

*Сила* – упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

*Выносливость*– упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

***3. Отбор адекватных методов выполнения упражнения.***

*Гибкость*– повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

*Быстрота*– соревновательный, игровой метод.

*Ловкость*– повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

*Сила* – интервальный и комбинированный.

*Выносливость* – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

***4. Определение места упражнений в отдельном занятии.***

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10–12 минут.

*Гибкость* – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

*Быстрота* – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

*Ловкость* – начало и конец занятия.

*Сила*– начало занятия.

*Выносливость*– целое занятие или в конце тренировки.

***4.1. В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.***

*Гибкость*– ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

*Быстрота*– две недели работы, одна неделя отдыха.

*Ловкость* – постоянно.

*Сила*– раз в четыре дня.

*Выносливость*– два раза в неделю.

***5. Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.***

*Гибкость*– октябрь – ноябрь, апрель-май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42–49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30–50 мин.

*Быстрота*– наиболее благоприятное время, апрель – июль. Занятия проводятся в течение 21–23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

*Ловкость*– на протяжении всего учебного тренировочного периода.

*Сила* – раз в неделю. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14–20 дней.

*Выносливость*– раз в неделю специализированная тренировка. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно.

## Программные требования к изучению двигательных умений и навыков в специализации кикбоксинг по годам обучения.

## *Учебный материал для групп базового уровня 1 года обучения*

*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. 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 занятий. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

*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.

***Теоретический материал для групп базового уровня 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 занимающихся. Успехи российских кикбоксеров на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

*2. История развития кикбоксинга*

История зарождения кикбоксинг, бокса и кикбоксинга в мире, России. Президент федерации кикбоксинга СССР. Первые соревнования кикбоксёров в России. Международные соревнования кикбоксёров с участием Российских кикбоксеров.

*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 кикбоксеров 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.

*8. 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.

*9. 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 базового уровня 1 года обучения.***

*1. Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировочное занятие 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, 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, 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, тренировочное занятие 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, изучить 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 вперёд.*

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

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

*Обучение ударам ног:*  удар коленом, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, 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.

В соответствии с данной Программой возраст приёма в группы базового уровня по кикбоксингу составляет 10 лет. Мальчики и девочки приходят в организацию и начинают совместно с тренером – преподавателем изучать основы кикбоксинга.

Хочется обратить внимание на некоторые особенности обучения занимающихся в кикбоксинге и в других видах спорта. Основным типом мышления занимающихся 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 обучающегося, для создания ситуации успеха должны формироваться с учетом мозговой организации познавательных процессов. Рассмотрим организацию ситуации успеха с учетом психофизиологических особенностей занимающихся поэтапно.

*Мотивационный этап (установка на деятельность)*.

Тренер – преподаватель формирует у занимающихся мотив достижения успеха. Ситуация успеха, связанная с мотивационной сферой, на данном этапе определяется в основном психологическими аспектами индивидуальности ребенка. Сумев создать устойчивую внутреннюю мотивацию к спортивной деятельности, тренер-преподаватель приобретёт надёжного союзника в лице воспитанника.

Для правополушарных занимающихся необходимо делать упор на социальную значимость того или иного вида деятельности, так как у них высоко выражена потребность в самореализации. Мотивы, побуждающие изучать технику, тактику и особенности кикбоксинга, связаны со становлением личности, со стремлением к самопознанию, с желанием разобраться во взаимоотношениях людей, осознать свое положение в мире. Для них характерна ориентация на высокую оценку и похвалу. Большой интерес у правополушарных обучающихся вызывает эстетическая сторона кикбоксинга. Не достаток теоретических знаний им компенсирует просмотр видеозаписей лучших соревновательных поединков.

Для формирования мотивации к учебной и познавательной деятельности у левополушарных занимающихся необходимо делать упор на познавательные мотивы. Их привлекает сам процесс усвоения знаний. Им свойственна высокая потребность в постоянной умственной деятельности. Социальным мотивом является возможность продолжения образования. Занятия кикбоксингом должны рассматриваются как средство для развития мышления. У них выражена потребность в самосовершенствовании интеллектуальных и волевых качеств. Им необходимы детальные теоретические знания в разных спортивных сферах, которые создадут основу для изучения техники, тактики, гигиены питания, поведения в спортивном зале и т. д.

***Особенности сенсорного восприятия*.**  Доказано, что познавательная активность, возникающая в левом полушарии, запускает движения глаз в правую сторону (и наоборот). Поэтому можно предположить, что те, кто отводят глаза влево в процессе мышления, являются правополушарными, а вправо – левополушарными. Следовательно, для правополушарных учащихся наиболее значимой является левая полусфера, а для левополушарных – правая полусфера.

Часто занимающиеся во время общения с тренером – преподавателем начинают смотреть в сторону или «закатывать глаза к потолку». Эта реакция не случайна и является важным сигналом для обучающегося. Отвёл глаза в сторону во время показа или объяснения – нет интереса к тренеру-преподавателю и его информации. Большинство тренеров-преподавателей используя методы педагогики, пытаются привлечь внимание обучающегося ускорением темпа и громкости речи. Обучаемый же в этот момент перерабатывает ту информацию, которую не успел переработать. В данный время он не воспринимает речь педагога. Более того, ускорение речи преподавателем может восприниматься обучающимся как своеобразная агрессия по отношению к нему. Возникает раздражение и защитная реакция. Если во время разговора глаза обучающегося уходят в сторону, сделайте паузу. Дайте ему возможность усвоить полученную информацию.

Для наиболее эффективного восприятия информации, для правополушарных, при объяснении тренировочных заданий занимающихся необходимо установить полукругом. Вне этих условий потеря информации может составлять до 30 %.

Для левополушарных обучающихся наиболее подходит традиционный подход: построение в шеренгу, выполнение строевых упражнений и других классических приёмов для выработки внимательности.

*Операционный этап (обеспечение деятельности).*

Задача тренера – преподавателя на этом этапе – дать обучающемуся такое задание, которое учитывало бы его психофизиологические особенности и доставляло бы ему удовольствие в ходе выполнения упражнений.

Обычно тренеры-преподаватели предпочитают абстрактный, линейный стиль изложения информации, неоднократное повторение учебного материала, что развивает навыки левого полушария. Общепринятые методики строятся по этому же принципу: информация в них преподносится логично, последовательно и в абстрактной форме. Занимающихся ставят перед необходимостью самостоятельно связывать информационное теоретическое обобщение опыта с реальностью двигательных действий.

Обучающиеся с доминированием правого полушария плохо контролируют правильность своих движений. Виды деятельности, требующие постоянного самоконтроля, выполняются ими плохо. При выполнении движений могут возникать проблемы в технике базовых движений. Возможны смысловые пропуски, особенно, если правополушарный ученик еще и импульсивен.

Обучащиеся с доминированием левого полушария контролируют свои движения. Но если их попросить пояснить особенности техники или подвести итоги, они встретятся с определенными трудностями. Левополушарным обучающимся требуется помощь в развитии быстроты запоминания техники. Однако точность выполнения упражнений у них обычно выше, чем у правополушарных занимающихся. Тем не менее, левополушарные занимающиеся обычно медленнее выполняют задания тренера-преподавателя.

На операционном этапе у некоторых занимающихся наступает критический период: с одной стороны, необходимо выполнить работу, а с другой – не хватает условий для реализации задачи. Именно на этом этапе неоценима организованная тренером-преподавателем ситуация, которая помогает занимающемуся включиться в работу, стимулирует его деятельность. Конкретные обстоятельства обусловливают использование тех или иных приемов.

Современные педагогические методики в основном ориентированы на левополушарное восприятие. Таким образом, правополушарные занимающиеся оказываются в невыгодном положении, так как нуждаются в относительно законченном объяснении, об неизменности целостности движения при изменении его частей, музыкальном фоне на тренировке, творческих заданиях, контексте.

Тренер – преподаватель может видоизменять задания таким образом, чтобы адаптировать их ко всем занимающимся, как лево – так и правополушарным. В этом случае быстро растут положительные результаты, которые выражаются в освоении техники движений, осмыслении тактических процессов.

Анализируя деятельность занимающихся, можно отметить, что правополушарные занимающиеся обладают прекрасной пространственной ориентацией, чувством тела, высокой координацией движений. Успешны в тех видах спорта где необходима интуиция, экстравертированность, невербальное общение. Левополушарные занимающиеся обладают чувством времени, вначале спортивной карьеры не координированы, могут длительно осуществлять монотонную мышечную работу. Им следует выбирать виды спорта, где спортивный результат зависит в основном от их физиологических и анатомических возможностей и работоспособности.

Тренеру – преподавателю при выборе методов и приемов в процессе обучения необходимо учитывать особенности мыслительных процессов занимающихся с разным типом функциональной асимметрии полушарий.

Дифференцируя особенности эффективных обучающих стилей, тренеры-преподаватели должны учитывать различие между пониманием техники и тактики занимающимися с разным типом межполушарной организации. Так, правополушарные более успешны в изучении тактики, благодаря ее пространственной природе. Техника движений требует логики, последовательного мышления, что является преимуществом левополушарных кикбоксеров.

Вот пример из области практических занятий. Занимающимся предлагается задача, в которой необходимо применить полученные навыки в соревновательном упражнении «бой с тенью». Пространственное мышление – привилегия правого полушария. Правополушарные решают ее пространственным методом: мысленно представляют соперника и его действия. Их движения реальны, двигательная активность очень высокая.

Левополушарные занимающиеся решают пространственную задачу другим методом. Они выполняют технические действия, не выстраивая из них различных комбинаций. Движения левополушарных занимающихся отличаются не высокой двигательной активностью, ввиду отсутствия интереса к данному виду деятельности.

Правополушарные занимающиеся часто находятся на тренировочном занятии в состоянии постоянного стресса, так как тренер-преподаватель требует от них выполнения работы с внеконтекстным материалом. Эти же занимающиеся достигают успеха на тренировочных занятиях, где те же тренировочные задачи подаются в контексте (практическое использование в бытовой ситуации, сравнение с яркими образами и др.).

Левополушарные обучающиеся редко имеют большие проблемы на тренировочных занятиях, так как многое происходит вне контекста.

В образовательном процессе системы кикбоксинга легко обучаться занимающимся с низкой функциональной асимметрией полушарий (равнополушарным), то есть тем, которые при обучении знаковым системам способны использовать не только левополушарные, но и правополушарные стратегии.

*Результативный этап (сравнение предполагаемой оценки с реальной)*. Этот этап деятельности тренера-преподавателя является диагностирующим, он определяет прогнозы на будущее. Занимающийся также корректирует свою деятельность при помощи тренера-преподавателя: его осознанное отношение к итогам должно стать стимулом к предстоящей деятельности.

Перед педагогом стоит задача организовать работу таким образом, чтобы обратить результат предыдущей деятельности занимающегося в эмоциональный стимул, в осознанный мотив для выполнения следующего задания.

Тренер – преподаватель обязан исправлять технические ошибки и имеет установку на поиск оплошностей, занимающийся – как можно меньше их сделать. Это приводит к формированию исполнительского стиля у обучающегося и дидактичности у педагога. Подобное положение чревато множеством негативных последствий.

При выборе методов проверки знаний занимающихся необходимо учитывать межполушарную асимметрию головного мозга.

Тренеру – преподавателю необходимо учитывать, что занимающие с разной межполушарной асимметрией делают разные количественные и качественные ошибки.

Наиболее техничными являются равнополушарные занимающиеся. Левое полушарие у них берет на себя основную работу по организации переработки зрительной и слуховой информации, моторного акта двигательных действий. Выполняя различные по структуре физические упражнения, дети этой группы замечают и исправляют почти все допущенные ошибки.

Правополушарным свойственно целостное, нерасчлененное восприятие. Левополушарные же, наоборот, расчленяют целое на составные части.

Для занимающегося важно, имеет ли оценка личностный смысл. Когда ребенка ругают или хвалят, из кратковременной памяти воспроизводится тот рисунок межцентральных взаимодействий в коре мозга, который был в момент деятельности. Запускают этот сложный механизм эмоции.

Эти процессы четко проявляются у мальчиков. Слово «молодец» для них наиболее значимо. При этом в коре головного мозга мальчиков повышается общий уровень функциональной активности и усиливаются межцентральные взаимодействия в передних отделах коры головного мозга, особенно в ассоциативных зонах правого полушария, играющего важную роль в стабилизации эмоциональных состояний.

У девочек совершенно иная организация межцентральных взаимодействий в коре больших полушарий – у них повышается уровень функциональной активности не передних, а задних отделов коры (а также слуховых отделов левого полушария, играющих важную роль в понимании значения слов). Для девочек положительная оценка является менее значимой, у них активизируются только центры, отвечающие за поиск смысла слова. Девочкам следует давать положительные оценки, имеющие сильный эмоциональный компонент, например «умница».

Для мальчиков очень важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек – кто их оценивает и как. Мальчиков интересует суть оценки, а девочки более заинтересованы в эмоциональном общении со взрослыми. Для девочек важно, какое они произвели впечатление.

Когда мы оцениваем мальчика, он вновь переживает те фрагменты деятельности, которые оцениваются. Для мальчика не имеют смысла оценки типа: «Я тобой не доволен». Мальчик должен знать, чем конкретно вы не довольны, и вновь «проиграть» в мозгу свои действия. Девочки эмоционально реагируют на любые оценки, при этом у них активизируются все отделы мозга.

Любой педагогический процесс двухсторонний. Его успех одинаково зависит как от учителя, так и от ученика, от их типа функциональной организации мозга.

***Учебный материал для групп базового уровня 2 года обучения***

*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, брусья)

• Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)

• Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

• Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

• Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

• Подвижные игры и эстафеты.

• Лыжный спорт.

• Плавание.

*Специальная подготовка.*

*Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксерами.*

• 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-преподавателя.

• 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 приёмам защиты на месте с партнёром.

• Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.

• Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.

• Одиночные удары по тяжелому мешку.

*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 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 10 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города.

***Теоретический материал для групп базового уровня 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 кикбоксеров. Успехи российских кикбоксеров на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

*2. История развития кикбоксинга, кикбоксинг*

История зарождения кикбоксинг в мире, России. Первый президент кикбоксинга России Романов Ю.Н. и его деятельность. Первые соревнования кикбоксёров в России. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских кикбоксеров. Чемпионат Европы г. Мадрид Испания. Первая сборная команда России: Нечаев Алексей, Иванов Александр, Душкин Кирилл, Украинцев Вадим, Аксютин Виктор. История развития кикбоксинга и единоборств в городе. Ведущие кикбоксеры 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 занимающегося. 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 спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

***Практический материал для групп базового уровня 2 года обучения***

*1. Общая физическая подготовка*

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировочное занятие 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, 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. 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, тренировочное занятие 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 и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить 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 вперёд, в сторону, назад

*Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга*

**Учебный материал для групп базового уровня 3 года обучения**

*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, брусья)

• Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.

• Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

• Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

• Спортивные игры: футбол, регби, 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-преподавателя.

• 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

• Обучение приёмам защиты в движении

*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-преподавателя 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 района, первенство города.

***Теоретический материал для групп базового уровня 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 занимающихся. Успехи российских кикбоксеров 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 кикбоксеров. Чемпионат Мира г. Лондон Англия. Первый Чемпион Мира Иванов Александр (Якутия, Республика Соха). Тренера сборной России: Клещёв В.Н., Петухов В.А., Чистов. 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 кикбоксеров 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 занимающегося – 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 базового уровня 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. Тренировочное занятие 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 боксерском мешке, со скакалкой, тренировочное занятие 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, изучить 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 вперёд, 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.

**Учебный материал для базового уровня 4 года обучения**

*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.*

*Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.*

• Организация занимающихся без партнера в одношереножном строю.

• Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.

• Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.

• Условный бой, имитационные упражнения.

• Тренировочное занятие 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-преподавателя

*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

**Учебный материал для базового уровня 5 года обучения**

*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.*

*Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров***.**

• Организация занимающихся обучающихся без партнера в одношереножном строю.

• Организация занимающихся обучающихся без партнера в двухшереножном строю.

• Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.

• 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 соревнованиях. В каждом соревновании выиграть:

• Все поединки – отлично,

• 70–80 % – хорошо,

• 50–60 % – удовлетворительно

**Учебный материал для базового уровня 6 года обучения**

***Теоретический материал базового уровня 6 года обучения***

*1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и в Вашем регионе.*

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи кикбоксеров. Успехи кикбоксеров Ульяновска и кикбоксеров России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, 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 родного 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. 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 обучающихся 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 занимающегося – кикбоксера. Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы кикбоксера. Развитие личности занимающегося. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих кикбоксеров 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 спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

***Практический материал для базового уровня 6 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. Тренировочное занятие 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, 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, 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, тренировочное занятие на лапах, со скакалкой, тренировочное занятие 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 вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

***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.

*Соревнования.*

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

*По технической подготовке.*

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера-преподавателя. 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 занимающихся, 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 занимающихся 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.

**Учебный материал для углубленного уровня 1-го, 2-го годов обучения**

***Теоретический материал.***

*1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.*

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

*2. История развития кикбоксинг.*

История зарождения кикбоксинг в мире, России, Ульяновске. В 1992 году в г. Челябинске открылась Всероссийская федерация кикбоксинга. Руководитель Шарафисланов. Первые соревнования кикбоксеров в России, родном городе. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских, местных кикбоксеров. Кикбоксинг на международном уровне. Успехи Российских, местных кикбоксеров на чемпионатах Европы, Мира. Кикбоксинг и успехи кикбоксеров родного 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. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

*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 кикбоксеров 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 кикбоксера.*

Морально-волевой облик занимающегося. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксинг: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение занимающегося – кикбоксера. Спортивная часть. Культура и интересы кикбоксера.

*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.

*8. Оборудование и инвентарь*

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

***Практический материал для углубленного уровня 1-го, 2-го годов обучения***

*1. Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировочное занятие 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, 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 кикбоксера.*

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

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, тренировочное занятие на лапах, со скакалкой, тренировочное занятие 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 шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю 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 одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

*Технико-тактическая подготовка.*

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых 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. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

*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. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

***Соревнования.***

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» татами, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в первенстве России среди юношей. Попасть в восьмёрку сильнейших кикбоксеров России (пройти минимум три круга).

*По технической подготовке.*

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

• 27 секунд – отлично,

• до 29 секунд – хорошо,

• до 32 секунд – удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

*По тактической подготовке.*

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

• Проведение всех поединков – отлично.

• Выигрыш пяти поединков – хорошо.

• Выигрыш трёх поединков – удовлетворительно.

*По психологической подготовке.*

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Уравновешенное состояние занимающегося перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

*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. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи пи участниках, хронометриста.

*Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий*.

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 занимающегося, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности ученика. Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления 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, укрепления суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и кикбоксинге. Кикбоксинг составляют следующие разделы: лайт-контакт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу кик. Эти разделы 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 ученика к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, занимающийся 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 занимающегося. 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 занимающийся 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.) занимающиеся 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.

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

1. 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 заполнений 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 чётырёхдневным 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 добавите 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 занимающегося. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст занимающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым каратистам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

8. 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.

9. 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 занимающийся 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.

**Учебный материал для углубленного уровня 3-го, 4-го годов обучения**

*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.

В 1993 году Ступеньков Юрий открывает профессиональную лигу «Китэк». Краткий обзор состояния кикбоксинга в России и Мире. В последнее время кикбоксинг в мире очень сильно прогрессирует. Если раньше он сильно был развито в Германии, США, то теперь в 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 федераций кикбоксинга в единую организацию, 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 закаливающий 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 каппой, шлемом, бандажом, щитками 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.

Занимающиеся, 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, Бил Уоркид. 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.

Самостоятельное тренировочное занятие кикбоксёром проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера-преподавателя. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер-преподаватель. Занимающийся 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 кикбоксинге 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 повышение спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной покрышке, 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. Тренировочное занятие 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.

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.

**Термины употребляемые в международной системе кикбоксинга**

*Удары руками (английские термины*:

- панч – прямой;

- хук – короткий боковой;

- кросс – средний боковой;

- свинг – длинный боковой;

- апперкот – удар снизу вверх;

- джеб – прямой удар.

*Команды во время поединка*:

- файт – начало поединка;

- стоп – прекратить действия;

- тайм – остановить время;

- брэк – разойтись.

*Удары ногами:*

- техника ног – фронт кик – прямой удар;

- сайд кик – удар ребром стопы;

- хук кик – боковой удар;

- раунхаус кик – удар ступней или пяткой в голову с разворотом на 360 градусов;

- раунд кик – круговой удар ногой;

- хил кик – удар пяткой в корпус с разворотом на 360 градусов;

- крисент кик – полукруговой удар;

- экс кик – рубящий удар;

- джампинг кик – удар в прыжке;

- футсвипс – подсечка;

- лоу кик – удар ногой в область бедра с внутренней или внешней стороны.

**3.2. Требования мер безопасности в процессе реализации Программы**

**Техника безопасности перед занятиями**

1.Снять все украшения, медальоны, цепочки, часы и т.д. В целях безопасности ногти должны быть коротко подстрижены.

2. Надеть специальную спортивную форму. Все должно быть чистым.

3. Проверить исправность общего спортивного инвентаря ( гимнастические маты, шведская стенка, боксерские мешки, груши и т.д.).

4.Проверить наличие и качество ограждений закрывающих отопительную систему, зеркала, лампы.

5.Обувь должна быть не скользкой.

6. Пол спортивного зала должен быть упругим, без изъянов, торчащих гвоздей, иметь ровную горизонтальную поверхность , окрашен краской.

7.Перед началом занятий забинтовать кисти рук и надеть перчатки.

8. Сделать глубокую разминку и растяжку. Интенсивность разминки соответствует физическому развитию и форме учащихся.

9.Перед началом занятий закрыть раздевалку.

**Техника безопасности во время занятий**

1.Недопускать посторонних лиц, способных отвлечь внимание обучающегося от учебного процесса.

2.Присутствующим запрещается во время тренировки разговаривать между собой, есть, пить, жевать резинку и т.д.

3.Если ученик опоздал , он имеет право приступить к тренировке только после разрешения тренера и после тщательной разминки.

4.Запрещается участвовать в поединке без специального защитного снаряжения.

5.При выполнении упражнений потоком( один за другим) соблюдать интервал не менее 3-х метров , чтобы избежать столкновений.

6.Не приступать к основной части занятия без предварительной разминки.

7.Отработка акробатических упражнений выполняется на гимнастических матах , имеющих сертификат соответствия и только в присутствии тренера.

8.Четко выполнять все указания и команды тренера. Выполнять упражнение с разрешения тренера.

9.При первых признаках переутомления, плохого самочувствия или травмы . незамедлительно сообщить тренеру.

10.При падении необходимо протереть пол перед продолжением занятия.

11.Запрещается вести занятие на мокром или скользком полу.

12.Использовать инвентарь, только установленного образца, разрешенный правилами соревнований. Футы должны быть с закрытой пяткой.

13.Количество мест в спортивном зале во время занятий должно устанавливаться 4 кв.м на одного занимающегося.

**Требования безопасности при аварийной ситуации**

1.При неисправности спортивного оборудования, необходимо прекратить занятие и сообщить администрации школы.

2. При неисправности экипировки-экипировку заменить.

3.При возникновении пожара в спортивном зале, немедленно эвакуировать обучающихся, согласно плану эвакуации, через эвакуационные выходы и сообщить в пожарную часть, администрацию ДЮСШ. Тренеру необходимо знать места хранения первичных средств пожаротушения.

4.При получении обучающимся травмы, оказать ему первую медицинскую помощь, отправить в медицинское учреждение, сообщить администрации школы.

5.При плохом самочувствии обучающихся прекратить занятие, сообщить администрации, оказать первую медицинскую помощь, вызвать врача.

**Техники безопасности после окончания занятий**

1.Убрать используемый инвентарь.

2.Снять спортивный костюм, снаряжение и сложить должным образам.

3.Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

4.Занимающиеся должны покинуть спортивный зал не позднее 30 мин после окончания тренировки.

5.Проверить спортивный зал, отключить электро приборы, закрыть окна, выключить свет и закрыть зал.

**3.3. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.**

Образовательная организация осуществляет обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем образовательной организации в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг;

- помещения для работы со специализированными материалами;

- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

**3.4. Кадровое обеспечение тренировочного процесса.**

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года № 916н, в том числе, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг, следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

**3.5. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в кикбоксинге от детского возраста до взрослых кикбоксеров является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм обучающегося является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление занимающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность занимающегося и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В таблице № 6 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по кикбоксингу на разных этапах подготовки.

***Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности***.

Без соревнований нет спорта – это аксиома не требующая подтверждения. Соревнования в кикбоксинге следует рассматривать как продолжение тренировочного процесса, подведение его итогов, стимул для роста спортивного мастерства, как средство пропаганды спорта и здорового образа жизни.

Велика также воспитательная ценность соревнований: выполнение занимающимися и судьями их правил ведет к закреплению и проявлению и в других видах деятельности честности, корректности, взаимопомощи, объективности, формированию высоких стандартов поведения. В этом плане соревнования являются концентрированным и в значительной степени обнаженным проявлением тех отношений, которые существуют в человеческой жизни: борьба, победа, необходимость крайнего напряжения сил для достижения результата, творческий подход к деятельности, активность, умение направить максимум сил на подготовку и реализацию своего потенциала, накопление его, взаимовыручка, терпение и т.д. Экстремальные условия соревнований, противоборство соперников, команд, систем подготовки обнажают силы, свойства, цели, скрытые в обычных, привычных жизненных ситуациях.

Соревнования являются важным средством самопознания и самосознания личностью своих особенностей, своих возможностей, оценки со стороны других членов общества. Более того, соревнования кикбоксеров являются мощным средством пропаганды здорового образа жизни, идеалов здоровья, творческого отношения к деятельности, возможностей человека, его резервов. Очень разнообразны функции спортивных соревнований в системе подготовки кикбоксеров. Различают контрольные, отборочные и основные соревнования. Их выделение обусловлено той преимущественной нагрузкой, которую они несут на себе как фактор подготовки занимающегося и оценки уровня его достижений.

При проведении практической работы по подготовке занимающихся желательно ориентироваться на систему подготовки занимающихся со стороны количества соревнований, проводимых ими за определенный промежуток времени.

Необходимо отметить также, что по мере роста квалификации занимающихся количество и роль соревнований возрастают. Соревнования являются мощнейшим раздражителем для занимающегося, средством, позволяющим работать на максимуме возможностей. Подобной стимуляции активности и мобилизации ресурсов организма очень трудно добиться в условиях тренировочных занятий.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихсяборцов*:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам греко-римской борьбы;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам греко-римской борьбы;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Занимающиеся направляются организациейна спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях по виду спорта.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 7).

Таблица № 7

ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки  (максимальное количество дней) без учета проезда к мессу его пребывания и обратно | | | Оптимальное число участников  тренировочных сбора |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и субъектов Российской Федерации | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации | 200 | - | - | В соответствии со списочным составом кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации |
| 1.2. | Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации | 90 | 60 | - | В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации |
| 2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 18 | - | - мужчины, женщины:  а) основной состав – 4 состава;  б) резервный состав – 4 состава;  - юниоры, юниорки, юноши, девушки:  :а) основной состав – 4 состава;  б) резервный состав – 4 состава; |
| 2.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 18 | 14 | - |
| 2.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | 18 | 14 | - |
| 2.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | - |
| 3. Специальные тренировочные сборы | | | | | |
| 3.1. | Тренировочные сборы по общей и (или) специальной физической подготовке | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе |
| 3.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | - | Участники спортивных соревнований |
| 3.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | до 5 дней, но не более 2 раз в год | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 3.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год | | Не менее 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе |
| 3.5. | Просмотровые тренировочные для претендентов | -  До 60 дней | | - | В соответствии с локальными нормативными актами ДЮСШ |
| 3.6. | Тренировочные сборы для выявления перспективных занимающихся для комплектования спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации и центров спортивной подготовки | До 21 дня, но не более двух раз в год | | - | В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации |

**4. Система контроля и зачетные требования**

4.1. **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

Для оценки результатов освоения Программы используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление быстроты, силы, выносливости, координации, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости;

- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 8-10.

Таблица № 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе базового уровня

по годам обучения.

*Юноши*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 5,6 с) | Бег на 30 м  (не более 5,4 с) | Бег на 30 м  (не более 5,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 16 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 15 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 14 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе 11 мин |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 5 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 6 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 122 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |

*Девушки*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 6,2 с) | Бег на 30 м  (не более 6,0 с) | Бег на 30 м  (не более 5,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 16 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 15 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 14 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе 9 мин |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 3 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз) | Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз) | Подъем туловища в положении лежа (не менее 14 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 112 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 114 см) |

Таблица № 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня

*Юноши*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4 год | 5 год |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 5 с) | Бег на 30 м  (не более 5 с) | Бег на 30 м  (не более 5 с) | Бег на 30 м  (не более 5 с) | Бег на 30 м  (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 13 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 12,5 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 12, с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 11,5, с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 11,0 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе 13 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе 13 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе 14 мин. |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 11 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 12 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 13 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 14 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа за 30 сек (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 сек (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 сек (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 сек (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 сек (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

*Девушки*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4 год | 5 год |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 5,6 с) | Бег на 30 м  (не более 5,6 с) | Бег на 30 м  (не более 5,6 с) | Бег на 30 м  (не более 5,6 с) | Бег на 30 м  (не более 5,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 13,5 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 13,5 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 13,0 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 13,0 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 12,5 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе 11 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе 11 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин. |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 8 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 8 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 9 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 9 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа за 30 сек (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 сек (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 сек (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 сек (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 сек (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления (перевода) в группы углубленного мастерства

*Юноши*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| 1-й год | 2-й год |
| Быстрота | Бег на 30 м. (не более 5 с) | Бег на 30 м(не более 5 с) |
| Бег 100 м. (не более 14 с) | Бег 100 м. (не более 13,5 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м. (не более 3 мин) | Бег 1000 м. (не более 12,5мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 15 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 16 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (не менее 30 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа за 30 сек (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 сек (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 195 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | Кандидат в мастера спорта |

*Девушки*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| 1-й год | 2-й год |
| Быстрота | Бег на 30 м. (не более 5,6 с) | Бег на 30 м(не более 5,6 с) |
| Бег 100 м. (не более 15 с) | Бег 100 м. (не более 14,5 с) |
| Выносливость | Бег 800 м. (не более 3 мин) | Бег 800 м. (не более 12,5мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 15 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 16 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (не менее 30 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа за 30 сек (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 сек (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 195 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | Кандидат в мастера спорта |

**4.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации**

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта кикбоксинг осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Итоговую аттестацию сдают обучающиеся после каждого года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы.

Промежуточную аттестацию сдают обучающиеся в течение года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой.

Промежуточная и итоговая аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора организации.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета при персональным разрешении врача.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

По окончании обучения по Программе, обучающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора образовательной организации.

**4.3. Результаты освоения Программы**

***Результатом освоения Программы по предметным областям*** в кикбоксинге является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

*1. В области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития вида спорта кикбоксинг;

- основы философии и психологии греко-римской борьбы;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы подготовки в тренировочном процессе;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта спортивной борьбе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях видом спорта.

*2. В области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*3. В области избранного вида спорта:*

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

*4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

*5. В области технико-тактической и психологической подготовки:*

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние обучающегося;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

***Результатом освоения Программы обучающимися на этапах подготовки является:***

*1. На этапе базового уровня (до одного года, свыше одного года):*

1.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

1.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

1.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

1.4. Ответить на вопросы по теории и методике кикбоксинга по пройденному материалу.

*2. На базового уровня 2-го года обучения:*

2.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

2.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

2.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

2.4. Ответить на вопросы по теории и методике кикбоксинга по пройденному материалу.

2.5. Участие в организации и судействе соревнований.

*3. На базовом уровне 3-го года обучения:*

3.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

3.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

3.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

3.4. Ответить на вопросы по теории и методике кикбоксинга по пройденному материалу.

3.5. Участие в организации и судействе соревнований.

4*. На базовом уровне 4-го года обучения:*

4.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

4.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

4.3. Ответить на вопросы по теории и методике кикбоксинга по пройденному материалу.

4.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

4.5. Участие в организации и судействе соревнований.

*5. На базовом уровне 5-го года обучения:*

5.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

5.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

5.3. Ответить на вопросы по теории и методике кикбоксинга по пройденному материалу.

5.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

5.5. Участие в организации и судействе соревнований.

*6. На базовом уровне 6-го года обучения:*

6.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

6.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

6.3. Ответить на вопросы по теории и методике кикбоксинга по пройденному материалу.

6.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

6.5. Участие в организации и судействе соревнований.

6.6. Выполнение спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

*7. На этапе углубленного уровня 1-го и 2-го года обучения:*

7.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

7.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

7.3. Подтверждение спортивного разряда кандидат в мастера спорта или выполнение спортивного звания мастер спорт для перевода на программу спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг.

7.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

7.5. Участие в организации и судействе соревнований.

7.6. Ответить на вопросы по теории и методике кикбоксинга по пройденному материалу.

**5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

5.1. Список литературных источников:

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам [Текст]/ Под ред. А.Г.Хрипковой, М.В. Антроповой; Науч.-исслед.ин-т физиологии АПН СССР.-М.: Педагогика, 1982.-240 с.

2 Головихин Е.В., Степанов С.В. [Текст] «Организация учебно- тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях», учебно-методическое пособие, г. Ульяновск, изд-во Беркут, 134 с.

3. Теория и методика физического воспитания [Текст]/учебник в 2-х томах. Под ред. Т.Ю.Круцевич; Национальный Университет физкультуры и спорта Украины.: Киев.: изд-во Олимпийская литература; 2003.-423 с.

4. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений [/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - с. 67.

5. Галкин, П.Ю. Направленность методики тренировки кикбоксеров на развитие готовности к выбору тактики боя / П.Ю. Галкин. - Челябинск, 2002. - с. 48.

6. Предварительного напряжения мышц. Куликов, А. Кикбоксинг [Текст] / А. Куликов. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - с. 143

7. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - с. 131

8. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов [Текст] / И.С. Барчуков. - М., 2003. - с. 137.

9. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов [Текст] / И.С. Барчуков. - М., 2003. - с. 143

10. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.

11. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988, с.130.