МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР» ГОРОДА НЕРЮНГРИ

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
«01» 09 2020 год

Утверждаю :
Директор ДЮСШ «Лидер»
_____ А.Б. Андрющенко
«01» 09 2020 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО КИКБОКСИНГУ

(Программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939)

Возраст участников программы: 8-18 лет
Срок реализации: 8 лет (6 лет - базовый уровень,
2 года - углубленный уровень)

Разработчик :
Пеленовская Е.В. – заместитель директора по МР

Рецензенты :
Ланцов А.Г.– тренер-преподаватель ДЮСШ «Лидер»
Барашков Уйусхан Анатольевич – старший тренер
сборной команды Республики Саха (Якутия) по кикбоксингу

г. Нерюнгри
2020г.

Оглавление

I. Пояснительная записка	
1.1. Нормативно-правовые основы программы	3
1.2. Направленность, цели и задачи программы	3-4
1.3. Характеристика вида спорта	4
1.4. Отличительные особенности вида спорта	4-5
1.5. Специфика организации обучения	5-7
1.6. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, недельная учебная нагрузка	7
1.7. Срок обучения по программе	7
1.8. Планируемые результаты освоения программы обучающимися	7-10
II. Учебный план	
2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	10-13
План тренировочной деятельности	10-11
План по теоретическим занятиям	11
Примерный план-график распределения учебных часов	12-13
III. Методическая часть	
3.1. Организационно-методические указания	14
3.2. Содержание и методика работы по предметным областям	15
3.2.1. Теоретическая подготовка	15-18
3.2.2. Интегральная подготовка: техническая, специальная, игровая	18-40
3.2.3. Инструкторская и судейские практики	41
3.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства	41
3.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам	42-43
3.5. Объемы максимальных тренировочных нагрузок	43
3.6. Методы выявления и отбора одаренных детей	43-45
3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	45-46
IV. Воспитательная и профориентационная работа	
4.1. Воспитательная работа	46-47
4.2. Профессиональная ориентация обучающихся	47-48
4.3. Научная, творческая исследовательская работа	48-49
4.4. Порядок организации соревновательной деятельности	49-50
V. Система контроля и зачетные требования	
5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	51-52
5.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части программы	52-55
5.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой (после освоения программы) аттестации	55-56
VI. Перечень информационного обеспечения	
6.1. Список литературы, содержащий не менее 10 источников	56
6.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе	57-58

I. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовые основы программы

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Кикбоксинг» (далее - программа) составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» и другими нормативными правовыми актами:

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказами Министерства спорта РФ, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»:

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»;

от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

от 7.03.2019 г. № 187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 731»;

от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Уставом ДЮСШ «Триумф» г. Нерюнгри и нормативными правовыми актами организации.

1.2. Направленность, цели и задачи программы

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Кикбоксинг» реализуемая ДЮСШ «Лидер» **направлена** на отбор одаренных детей, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта – кикбоксинг) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта;

требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имуществ, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы: помочь каждому отдельно взятому ребенку раскрыть его физические способности и развить положительные качества, найти возможные пути к достижению спортивных результатов, личных морально-волевых побед, пути к профессиональному самоопределению.

Актуальность данной программы заключается в том, что предлагаемое содержание материала дает возможность тренеру-преподавателю индивидуализировать свой тренировочный процесс. В процессе обучения обучающихся педагог может привить те знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения физического и психического здоровья

обучающихся, всестороннего развития личности для достижения намеченных целей. Взяв за основу данную программу, каждый тренер-преподаватель может составить для себя примерную систему обучения при работе с обучающимися по годам обучения. Программа призвана не ограничивать творческий подход тренера, а помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов обучения.

Цель Программы: нормативно-правовое и методическое обеспечение построения, содержания, организации и осуществления тренировочного процесса по подготовке кикбоксеров в ДЮСШ «Лидер».

Основными задачами реализации программы являются:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа разработана с учетом следующих **основных принципов** спортивной подготовки:

Принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

Принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

Принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от года обучения, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

1.3. Характеристика вида спорта

Кикбоксинг - спортивное единоборство, зародившееся в 1960-х годах. Подразделяется на американский кикбоксинг (фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, семи-контакт, лайт-контакт, кик-лайт), японский кикбоксинг (формат К-1), сольные композиции (музыкальные формы).

Кикбоксинг - самый эффективный вид ударных единоборств. Заниматься кикбоксингом можно с 4 лет и до глубокой старости.

Кикбоксинг - детище XX века. Он зародился в конце 70-х, объединив удары руками из бокса и ногами - из карате, но к началу XXI века выработал свою уникальную технику. В буквальном переводе кикбоксинг означает «удар ногой и бокс».

Большая популярность кикбоксинга объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разностороннем воздействием на двигательные и волевые качества человека.

1.4. Отличительные особенности вида спорта

Кикбоксинг – как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических

качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Кикбоксинг – чрезвычайно зрелищный вид спорта. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой характер. Мощность работы субмаксимальная. При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций.

Специфические особенности кикбоксинга – контакт с партнером посредством ударных движений – способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние кикбоксинга на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности.

При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого, и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

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

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины.

1. Семи-контакт (point-fighting). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков.
2. Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.
3. Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.
4. Фулл-контакт с лоу-кик. Здесь, помимо целей, разрешенных в фулл-контакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника.
5. К-1. По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.
6. Сольные композиции. Эта дисциплина представляет собой демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником). Спортсмен(ка) создает свой образ, в том числе с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии.

1.5. Специфика организации обучения

Дополнительная предпрофессиональная программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы.

Главной целью *базового уровня* является удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых:

1. Учебно-тренировочный процесс, участие в педагогическом процессе в роли тренера-преподавателя, волонтерская практика на соревнованиях различного уровня, теория и методика в предметных областях.
2. Получение детьми навыков проектной, исследовательской и творческой деятельности; ранняя профориентация, скоординированная с системой выявления детей, проявивших выдающиеся способности, их сопровождения и мониторинга дальнейшего развития.

Основная цель *углубленного уровня* - получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта по предметным областям, установленными ФГТ в

зависимости от года обучения:

1. Учебно-тренировочный процесс по избранному виду спорта, инструкторская практики в «летних школах» в рамках профильных смен физкультурно-спортивной направленности, судейская практика, тренерская практика в организациях спортивной подготовки, волонтерская практика на официальных соревнованиях и др.

2. Выбор образовательных и профессиональных траекторий детей, профессиональное самоопределение.

3. Подготовка к поступлению в профильные образовательные организации среднего профессионального и высшего образования.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области базового уровня:

теоретические основы физической культуры и спорта;

общая физическая подготовка;

вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

различные виды спорта и подвижные игры;

развитие творческого мышления;

национальный региональный компонент;

специальные навыки;

спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области углубленного уровня:

теоретические основы физической культуры и спорта;

основы профессионального самоопределения;

общая и специальная физическая подготовка;

вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

различные виды спорта и подвижные игры;

судейская подготовка;

развитие творческого мышления;

национальный региональный компонент;

специальные навыки;

спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Прием на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Кикбоксинг» проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта. На углубленный (предпрофильный) уровень дополнительной предпрофессиональной программы по тяжелой атлетике принимаются обучающиеся, прошедшие отбор по итогам обучения на ознакомительном и базовом уровнях и сдавшие соответствующие контрольные (переводные)

нормативы, подтвердившие наличие необходимых теоретических знаний. А также обучающиеся без прохождения обучения на данных уровнях, на основе результатов положительного выполнения контрольных нормативов, соответствующих углубленному уровню.

1.6. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, недельная учебная нагрузка

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость	Максимальное количество недельной нагрузки
Базовый уровень подготовки			
1-й	10	10	6
2-й	10	10	6
3-й	11	10	8
4-й	12	8	8
5-й	13	8	10
6-й	14	8	10
Углубленный уровень подготовки			
1-й	15	6	12
2-й	15	6	12

1.7. Срок обучения по программе

Реализация программы обеспечивается тренерами-преподавателями и другими педагогическими работниками, имеющими соответствующее образование.

Срок обучения по программе составляет 8 лет:

- базовый уровень подготовки - 6 лет;
- углубленный уровень подготовки – 2 года.

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недели тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 10 недель – в условиях спортивно - оздоровительного лагеря, тренировочных сборов и (или) по индивидуальным планам.

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Учреждение с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Учреждение реализует дополнительную предпрофессиональную программу в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

1.8. Планируемые результаты освоения программы обучающимися

Результатом освоения образовательной программы является:

1.8.1. В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

1.8.2. В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

1.8.3. В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

формирование социально значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

1.8.4. В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

1.8.5. В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

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

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1.8.6. В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

1.8.7. В предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней:

развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

1.8.8. В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней:

знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

1.8.9. В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

1.8.10. В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

II. Учебный план программы

2.1. Продолжительность и объемы реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Кикбоксинг»

План на 42 недели тренировочной деятельности (в академ.часах)

Наименование предметных областей	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	1г	2г	3г	4г	5г	6г	1г	2г
Обязательные предметные области								
Теоретические основы физической культуры и спорта	24	24	32	33	42	42	50	50
Общая физическая подготовка	76	76	102	105	126	126	-	-
Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	76	76
Вид спорта	76	76	102	102	126	126	152	152
Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	76	76
Вариативные предметные области								
Реализация вида спорта и подвижные игры	24	24	36	36	42	42	25	25
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	25	25
Развитие творческого мышления	13	13	16	16	21	21	25	25

Национальный региональный компонент	13	13	16	16	21	21	25	25
Специальные навыки	13	13	16	16	21	21	25	25
Спортивное и специальное оборудование	13	13	16	16	21	21	25	25
Общее количество академ. часов в год	**252**	**252**	**336**	**336**	**420**	**420**	**504**	**504**

Учебный план по теоретическим занятиям

Содержание занятий	**Базовый уровень**			**Углубленный уровень**
	1, 2	3, 4	5, 6	1, 2
Роль физической культуру и спорта в современном обществе	2	2	2	2
Развитие кикбоксинга в России и за рубежом	1	1	2	2
Основы законодательства в области физической культуры и спорта	1	2	2	2
Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм занимающихся	2	2	2	2
Гигиена	2	2	2	2
Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни	2	2	2	2
Питание спортсменов	2	2	2	2
Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах	2	2	2	3
Основы спортивного массажа	-	-	2	3
Основы техники боксерских упражнений	2	2	2	3
Методика обучения	-	1	2	3
Методика тренировки	1	2	2	3
Планирование спортивной тренировки	-	1	2	3
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1	1	2	2
Психологическая подготовка	1	2	2	3
Общая и специальная физическая подготовка	1	2	2	2
Общероссийские и международные антидопинговые правила	-	-	2	3
Правила соревнований	1	2	2	2
Места занятий, оборудование и инвентарь	1	2	2	2
Зачетные требования по теоретической подготовке	2	2	4	4
Итого часов	**24**	**32**	**42**	**50**

Примерный план-график распределения учебных часов на базовом уровне 1 и 2 года обучения

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	**Обязательные предметные области**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**14**	**176**
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	24
1.2.	Общая физическая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	8	8	6	76
1.3.	Вид спорта	8	8	7	7	8	8	8	8	8	6	76
2.	**Вариативные предметные области**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**6**	**8**	**8**	**8**	**6**	**76**
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2.2.	Развитие творческого мышления	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	13
2.3.	Национальный региональный компонент	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	13
2.4.	Специальные навыки	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	13
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	13
Всего за месяц		**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**26**	**26**	**26**	**20**	**252**

Примерный план-график распределения учебных часов на базовом уровне 3 и 4 года обучения

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	**Обязательные предметные области**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**22**	**24**	**24**	**24**	**22**	**236**
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	4	4	2	2	2	4	4	2	32
1.2.	Общая физическая подготовка	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10	102
1.3.	Вид спорта	8	10	10	10	12	10	12	10	10	10	102
2.	**Вариативные предметные области**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**100**
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	36
2.2.	Развитие творческого мышления	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	16
2.3.	Национальный региональный компонент	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	16
2.4.	Специальные навыки	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	16
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	16
Всего за месяц		**34**	**34**	**34**	**34**	**34**	**32**	**34**	**34**	**34**	**32**	**336**

Примерный план-график распределения учебных часов на базовом уровне 5 и 6 года обучения

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	**Обязательные предметные области**	**30**	**30**	**30**	**30**	**28**	**28**	**30**	**30**	**30**	**28**	**294**
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	6	6	4	4	4	4	4	4	4	2	42
1.2.	Общая физическая подготовка	14	14	14	12	12	12	12	12	12	12	126
1.3.	Вид спорта	10	10	12	14	12	12	14	14	14	14	126
2.	**Вариативные предметные области**	**14**	**14**	**12**	**12**	**14**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**126**
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	6	6	4	4	4	4	4	4	4	2	42
2.2.	Развитие творческого мышления	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	21
2.3.	Национальный региональный компонент	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	21
2.4.	Специальные навыки	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	21
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	21
Всего за месяц		**44**	**44**	**42**	**42**	**42**	**40**	**42**	**42**	**42**	**40**	**420**

Примерный план-график распределения учебных часов на углубленном уровне 1 и 2 года обучения

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	**Обязательные предметные области**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**33**	**36**	**36**	**36**	**33**	**354**
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	50
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	6	8	8	8	6	76
1.3.	Вид спорта	14	14	14	14	14	17	16	16	16	17	152
1.4.	Основы профессионального самоопределения	8	8	8	8	8	6	8	8	8	6	76
2.	**Вариативные предметные области**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**150**
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	25
2.2.	Развитие творческого мышления	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	25
2.3.	Судейская практика	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	25
2.3.	Национальный региональный компонент	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	25
2.4.	Специальные навыки	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	25
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	25
Всего за месяц		**51**	**51**	**51**	**51**	**51**	**48**	**51**	**51**	**51**	**48**	**504**

III. Методическая часть

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах.

3.1. Организационно методические указания

В соответствии с Федеральными государственными требованиями устанавливаются следующие уровни подготовки:

- базовый уровень подготовки - 6 лет;
- углубленный уровень подготовки – 2 года.

Срок обучения по программе составляет 8 лет:

Формы организации тренировочного процесса:[1]

При реализации дополнительных предпрофессиональных программ используются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Расписание учебных занятий

Расписание тренировок составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения в образовательных и других учреждениях, и которое может корректироваться.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных предпрофессиональных программ рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровня сложности освоения образовательной программы и не может превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;

на базовом уровне подготовки - 2 часов;

на углубленном уровне подготовки - 3 часов;

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться 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.

[1] Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». ПП.4,5.

3.2. Содержание и методика работы по предметным областям.

3.2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях кикбоксингом и др.

Темы:

1. Физическая культура и спорт в России

Для всех учебных групп:

Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Единая российская спортивная классификация, ее значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по кикбоксингу.

2. ***Краткий обзор развития кикбоксинга в России и за рубежом***

Характеристика кикбоксинга, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие кикбоксинга как вида спорта.

Роль кикбоксинга как вида спорта. Характеристика кикбоксинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Влияние российской школы на развитие кикбоксинга в мире.

Возникновение и развитие кикбоксинга как вида спорта. Первые чемпионаты России по кикбоксинга, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Организация федерации кикбоксинга в России. Международная федерация кикбоксинга.

Выдающиеся кикбоксеры, их победы и достижения.

Задачи дальнейшего развития кикбоксинга в России.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Для базового уровня: Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Для углубленного уровня:

Влияние различных физических упражнений и упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий кикбоксингом. Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Для базового уровня подготовки:

Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий кикбоксингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Значение закаливания для юных кикбоксеров. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия спортом - один из методов закаливания.

Режим юного кикбоксера. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна. Примерный распорядок дня юного кикбоксера.

Весовой режим кикбоксера. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Для углубленного уровня подготовки:

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Суточная величина энергозатрат организма в зависимости от возраста. Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания кикбоксеров. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях Питьевой режим спортсмена.

5. *Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа*

Для базового уровня подготовки: понятие о врачебном контроле и его роли для юного кикбоксера. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий кикбоксингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Для углубленного уровня подготовки:

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий кикбоксингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

6. Методика тренировки

Спортивная тренировка - единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (абсолютная и относительная), количество упражнений. Методика их определения.

Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Тренировка как основная форма занятий. Части тренировки. Разновидности тренировок. Требования к тренировкам.

7. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Для всех учебных групп:

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых кикбоксеру. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых способностей. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях кикбоксингом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервалы отдыха. Энерготраты кикбоксера. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния кикбоксера в период подготовки и во время соревнований.

8. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера. Морально-волевой облик спортсмена

Для всех учебных групп:

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и состязаниями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей боксера. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы воспитания отдельных психических качеств.

9. Общая и специальная физическая подготовка

Для базового уровня подготовки: ОФП и СФП юных боксеров и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к ОФП бксров. Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП.

Для углубленного уровня подготовки):

СФП боксеров и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП тяжелоатлета. Характеристика физических качеств боксера: мышечная быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость, воспитания этих качеств. Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

10. Правила соревнований, их организация и проведение

Разбор правил соревнований по боксу. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Вызов участников в ринг. Формула боя. Определение личных и командных результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

11. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Требования к спортивному залу для занятий кикбоксингом и подсобными помещениям.

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.

12. Антидопинговые правила

Борьба против использования допинговых и других причиняющих вред здоровью средств и методов в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом Всемирного антидопингового агентства, антидопинговыми правилами ИВФ, антидопинговыми правилами ЕВФ, общероссийскими антидопинговыми правилами общероссийской антидопинговой организации, антидопинговыми правилами, установленными законодательством Российской Федерации, и антидопинговыми правилами, установленными федерацией кикбоксинга России.

3.2.2. Интегральная[2] подготовка.

Содержание и структура подготовки

Работа с молодыми кикбоксерами начинается с 10-летнего возрасти, обучающиеся проходят программу базового уровня сложности, затем спортсмены переходят на углубленный уровень сложности освоения программы.

Физическая подготовка

К физическим качествам кикбоксера следует отнести силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, способность к сохранению равновесия. Их развитие является одной из важнейших составляющих спортивной 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 спортсмена, 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 спортсмен (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 спортсменов 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 спортсмена в отношении степени развития физических качеств широко используются для описания его индивидуальности: сильный, быстрый, выносливый и т. д. В целом спортсмен высокого класса должен обладать и очень высоким уровнем работоспособности и устойчивостью по отношению к сбивающим факторам в процессе тренировок и соревнований,

[2]**Интегральный**[< лат.integer целый] – неразрывно связанный, цельный, единый.

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 со спортсменами 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 спортсмена, с другой стороны – физическая подготовка спортсмена по 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. На 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.

Общая физическая подготовка

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 сонастройка 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 спортсмены 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, околопредельных 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 (30). 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 спортсменов, и тренировки в данном режиме проводятся не чаще одного раза в неделю, т. к. связаны с максимальной мобилизацией возможностей спортсмена. Околопредельные отягощения равны 90-95% от максимума. Это веса, которые спортсмен 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 спрыгивание – 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 спортсмен 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

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 спортсменом 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 спортсмена, 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 спортсмена 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. Для 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 спортсмена 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 спортсмена, 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.) 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 спортсмена 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 спортсмены 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 спортсмена, его стойкие индивидуальные особенности, требования различных форм проведения соревнований к возможностям спортсмена.

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. Например, при подготовке к соревнованиям среди любителей, где бой длится 3 раунда, программа будет выглядеть следующим образом: (3 х 40 с) х 3. Отдых между раундами (3 х 40 с = 120 с - один раунд) длится по 3 - 4 мин.

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 спортсменом 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 спортсмена.

Именно желание достичь результате определяет во многом то, насколько спортсмен, 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 спортсмена.

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 спортсмена 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 спортсменов.

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 спортсмена

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 спортсмена.

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 спортсмену 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 спортсменов, 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 спортсмены 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. Одной из таких исключительных личностей является Альви (Сайд) Детхаджиев - неоднократный чемпион и призер чемпионатов России, СНГ, Европы, мира по кикбоксингу. Он успешно выступал в самых различных дисциплинах кикбоксинга, однако наибольшую славу ему принесли результаты в соревнованиях по сольным композициям.

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, повороты и т.д., ведущие к растягиванию соответствующих связок, мышц. Это динамические упражнения. Статические упражнения представляют собой позы, которые принимает и удерживает спортсмен (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 спортсмена. Упражнения на гибкость следует выполнять ежедневно; если их на некоторое время исключить из 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 спортсмены 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.

Вид спорта

Для базового уровня подготовки 1 – го года обучения

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

Для базового уровня подготовки 2 – го года обучения

Организация занимающихся кикбоксёров на месте. Организация занимающихся кикбоксёров с партнёром на месте.
Организация занимающихся кикбоксёров без партнера в движении. Организация занимающихся кикбоксёров с партнёром в движении.
Усвоение приема по заданию тренера.
Условный бой по заданию.
Вольный бой.
Спарринг.Методические приемы обучения основам техники кикбоксёров.
Изучение базовых стоек кикбоксёров.
Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
Боевая стойка кикбоксера.
Передвижение в базовых стойках.
Передвижения в боевых стойках.
В передвижении выполнение базовой техники.
Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.
Обучение ударам на месте по воздуху.
Обучение ударам в движении по воздуху.
Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
Обучение 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.

Для базового уровня 3 – го года обучения

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся с партнёром на месте.

Организация занимающихся без партнера в движении.

Организация занимающихся с партнёром в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т. п.)

Условный бой по заданию.

Вольный бой.

Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники кикбоксёра

Изучение базовых стоек кикбоксёра.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Боевая стойка кикбоксёра.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Перемещения в боевых стойках.

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

Обучение ударам на месте.

Обучение ударам в движении.

Обучение приемам защиты на месте.

Обучение приёмам защиты в движении.

Для базового уровня подготовки 4-го года обучения

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.

Условный бой, имитационные упражнения.

Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.

Бой по заданию.

Спарринг.Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксёра

Изучение и совершенствование стоек кикбоксёра.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

Боевая стойка кикбоксёра.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера. Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Обучение ударам и простым атакам.

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

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия, с изменением дистанций.

Контрудары. Контратаки.

Для базового уровня подготовки 5-го года обучения

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.

Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.

Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, формальные упражнения «ката».

Тренировка на снарядах.

Бой по заданию.

Спарринг. Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксера

Изучение стоек кикбоксера.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Боевая стойка кикбоксера.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции. Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Обучение ударам и простым атакам.

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

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия.

Контрудары.

Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Для базового уровня подготовки 6-го года обучения

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

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

Для углубленного уровня подготовки 1-го года обучения

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, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

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

Боевая стойка кикбоксера:

Передвижения: изучить технику передвижения 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.

Для углубленного уровня подготовки 2-го года обучения

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, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

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

Боевая стойка кикбоксера:

Передвижения: изучить технику передвижения 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.

Реализация вида спорта. Основные элементы техники кикбоксинга

Боевая стойка кикбоксера

Боевая стойка в кикбоксинге мало чем отличается от стойки в боксе, и в этом также проявляется близость данных видов спорта. Главное требование к стойке - обеспечивать стартовое положение для ударов, защит, перемещений. При этом необходимо, чтобы тело кикбоксера находилось в устойчивом положении, без чего невозможны чувствительные для противника удары. Это и определяет проекцию общего центра тяжести (ОЦТ). Она не должна

выходить за пределы площади опоры.

Как правило, кикбоксеры стоят в положении, когда одно плечо находится ближе к противнику, чем другое, вполоборота. Это создает положение замаха для удара и сужает одновременно площадь зоны на теле спортсмена, особенно чувствительной к ударам. Голова слегка наклонена вперед.

Стойка может быть более высокой, выпрямленной. Она обеспечивает высокую маневренность. Низкая стойка с широко расставленными ногами снижает возможность маневра, но вместе с тем обеспечивает большую устойчивость. Она более выгодна в бою на средней и ближней дистанциях. Усредненное расстояние, определяющее то, насколько ступни ног кикбоксера, принявшего положение боевой стойки, должны отстоять одна от другой, определяется шириной его плеч.

Стойка кикбоксера может быть открытой и закрытой. В последнем случае площадь уязвимых и открытых для ударов противника целей сведена до минимума.

Особенности стойки определяются манерой ведения боя, излюбленной дистанцией, техническими задачами, состоянием спортсмена, его предпочтениями. В различных ситуациях боя стойка может несколько меняться. Так, при ведении боя на ближней дистанции стойка более фронтальная, собранная, закрытая.

Свое типичное боевое стартовое положение, стойку, спортсмен находит в результате множества проб и ошибок, попыток наилучшего приспособления к самым разнообразным ситуациям. Для этого требуется большой объем соответствующей работы. Практике данного вида спорта известны многочасовые упражнения по обработке и закреплению найденного варианта стойки.

Перемещения кикбоксера

Кикбоксер должен быть в состоянии свободно совершать перемещения во всех направлениях, используя для этого приставные шаги, обычные шаги или бег, перемещения толчком одной или двух ног, скачки и т.д. Данный компонент техники чрезвычайно важен как средство выхода на нужную дистанцию, как средство создания стартового положения для ударов и защит, как средство создания более выгодного, по сравнению с соперником, положения вообще в требуемый момент времени. Перемещения должны обеспечивать возможность своевременного изменения направления движения: вперед - назад, влево - вправо, назад - вправо и т.д.

Обычно при перемещении приставным шагом вперед первый шаг делает нога, ближняя к противнику; назад - нога, дальняя от противника; вправо - правая нога; влево - левая. Другая нога делает под-шаг в нужном направлении с тем, чтобы как можно скорее занять стартовое, исходное положение для последующих действий. Возможны и другие варианты передвижений. Например, при движении вперед первый шаг делается дальней от противника ногой, следующий шаг делает ближняя к противнику нога. При движении назад первый шаг может делать ближняя к противнику нога, затем дальняя. В любом случае следует избегать таких положений, при которых равновесие, устойчивость тела спортсмена могут быть нарушены, а для этого ступни ног должны находиться под корпусом. Это одно из важнейших требований к передвижениям.

В кикбоксинге различают также перемещения обычным шагом, бегом, сведения и разведения ног (разножка) с целью смены стойки, создания стартового положения для ударов ногами, повороты и развороты на одной и двух ногах.

Передвижения отрабатываются посредством многократного их повторения в обычных, облегченных или усложненных условиях; посредством имитационной работы (работа с воображаемым противником); в условных и вольных боях; в спаррингах. Но только соревнования показывают, насколько ваша работа была плодотворной.

Ярчайшим примером той важности, которую следует придавать стойке и передвижениям, является подготовка претендента на титул чемпиона мира по боксу Джина Тэнни, которую он проводил перед боем с абсолютным чемпионом мира по боксу среди профессионалов Джеком Дэмпси. Имея вес 78,5 кг, Тэнни вызвал на бой противника,

весившего 87 кг. Тэнни знал, что в течение десяти раундов Дэмпси будет неотступно атаковать его. Чтобы эффективно противостоять этому, он ежедневно делал кроссы, пробегая спиной вперед по 7 километров. Он в совершенстве научился передвигаться таким образом и (шутя) говорил, что Дэмпси не догонит его, если даже побежит за ним обычным способом. Подробно изучив своего противника, Тэнни установил, что голова Дэмпси находится от пола приблизительно на высоте 1м 20 см. Беспрестанно тренируясь в бою с тенью или во время бега со спарринг-партнерами, Тэнни наносил на этом уровне удары несколько сверху вниз.

Целеустремленная разносторонняя тренировка Д. Тэнни дала свои результаты: 29.09.26 и затем 11.07.27 он по очкам победил «грозу» всех боксеров мира.

Удары руками в кикбоксинге

Удар должен быть достаточно чувствительным для противника и влиять на его боеспособность, иначе он теряет свой смысл как средство контроля за ситуацией на ринге и достижения победы. Для обеспечения достаточной силы удара в момент его нанесения спортсмен должен находиться в устойчивом положении.

Считается, что наибольший вклад в удар вносит толчок ноги, и этот импульс, передаваясь корпусу и от него - руке, последовательно усиливается. Таким образом, для правильно нанесенного удара характерно последовательное включение ноги, туловища, руки в движение. Этим обеспечивается опережающее движение предыдущего звена тела по отношению к последующему, растяжение мышц (упругая деформация) и более активное и мощное их сокращение. Разгон руки должен представлять собой своеобразную волну усилий, последовательно передающихся от ног к туловищу и руке. Нарушение рациональной последовательности этой передачи ведет к ухудшению баллистических характеристик удара.

При нанесении удара одна нога, как правило, является опорной, другая - толчковой. Опорная нога выполняет функцию стопора и предупреждает заваливание спортсмена вперед, в направлении наносимого удара.

Обычно при обучении объясняют, что удар производится толчком ноги и поворотом туловища вокруг оси, проходящей через опорную ногу и одноименное плечо. Ознакомление с ударом часто начинают, предложив нанести его из фронтальной стойки. Толчком, скажем, правой ноги и переносом веса тела на левую ногу осуществляется вращение туловища вокруг вертикальной оси, проходящей через левую ступню и левое плечо; правое плечо при этом выносится вперед и наносится удар: прямой, боковой, снизу. Данное движение обычно сравнивают с вращением закрывающейся двери. Аналогичным движением, по толчкам левой ноги, выносом вперед левого плеча и поворотом туловища вокруг оси, проходящей через правую ногу и правую сторону туловища, осуществляются удары левой рукой. Эта ось - нога и одноименное плечо - дает наибольший момент силы и отличает наиболее правильные, в отношении биомеханики, ударные движения. Удары при этом получаются мощные, красивые, с полной амплитудой.

Оси вращения при отработке ударов нужно представлять, по максимуму использовать моменты вращения, рычаги, анализировать движения с этих позиций. Хорошего спортсмена отличает умение в нужный момент "взять рычаг". Это один из показателей класса!

К потере осей вращения приводит неверный расчет дистанции, что заставляет кикбоксера наклоняться или валиться вперед, в надежде дотянуться до противника и излишне напрягать мышцы и др.

Кикбоксер может наносить удары более или менее сильные в зависимости от ряда условий и задач. При этом наиболее сильные удары наносятся за счет ног и туловища. За счет включения лишь мышц руки наносятся удары легкие.

Для высококлассного мастера характерно умение наносить самые разные удары: легкие, средней силы, сильные. Это один из важнейших компонентов мастерства, разнообразия техники. О сильных ударах было сказано выше. Легкие же удары могут быть подразделены на быстрые, точные, мешающие, сбивающие, ложные, закрывающие глаза противника и т. д. Они - одно из проявлений многообразия и технико-тактического богатства кикбоксинга. Владение ими определяет степень универсализма кикбоксера.

При нанесении удара - и это очень важно - кисть бьющей руки должна быть в определенном, правильном положении. Основная нагрузка должна приходиться на область головок 2-й и 3-й пястных костей. В момент соударения с целью кисть должна быть жестко зафиксирована, а предплечье должно быть перпендикулярно плоскости цели. Неправильное положение кулака, недостаточно жестко зафиксированная кисть приводят к травмам. Кроме того, недостаточная жесткость в этом звене ударного движения снижает его (удара) поражающие свойства.

Много внимания с целью достижения высших показателей эффективности ударных движений необходимо уделять закаливанию ударных поверхностей. Для этого применяют различные упражнения для укрепления соответствующих суставов. Это - использование эспандеров для укрепления мышц сгибателей и разгибателей кисти, теннисных мячей; работа на снарядах без бинтов и перчаток; отжимание в упоре лежа на кулаках, пальцах, тыльных поверхностях кисти и др.

Помимо указанного выше положения кисти при ударах рукой, характерных для бокса, в кикбоксинге есть еще удар, наносимый тыльной стороной кисти (бэкфист). Чаще он наносится с разворотом и известен как раскручивающийся удар. Это очень коварный удар с непривычной траекторией. Он разрешен только в поединках по профессиональным правилам в отдельных организациях, развивающих кикбоксинг. Данный вариант нанесения удара рукой тем не менее подчеркивает различия бокса и кикбоксинга в отношении некоторых элементов техники.

Прямой удар передней, т. е. ближней к противнику рукой (джеб)

Толчком правой ноги и разворотом туловища вправо (прямой удар левой рукой) левая рука бросковым движением посылается по прямой линии к цели. В конечном положении удара вес тела в большей степени приходится на левую ногу.

Перед ударом может осуществляться некоторый замах. Для этого туловище поворачивается влево вокруг вертикальной оси, левый кулак несколько отдаляется от цели. Замах увеличивает силу наносимого удара.

Кулак при соприкосновении с целью может быть отражен пальцами вниз или вправо, что в равной степени правильно и обусловлено индивидуальностью спортсмена. Правая рука защищает туловище и голову.

Данный удар - один из наиболее часто применяемых в кикбоксинге.

Прямой удар дальней от противника рукой (панч)

При данном ударе правая рука (прямой удар правой рукой) уже находится в положении замаха. Однако кулак совершает более длинное движение до цели и, соответственно, этот удар используется гораздо реже, чем джеб. Это один из наиболее сильных ударов руками. Он часто в случаях чистого попадания приводит к прекращению боя.

Выполняя данный удар, кикбоксер поворачивает туловище вокруг вертикальной оси влево с одновременным толчком правой ноги. Позже начинает разгибаться правая рука в локтевом суставе с продолжением поворота туловища и отталкивания ногой от опоры. Правое плечо выводится вперед. В конце удара ОЦТ смещается к передней границе площади опоры и проецируется в районе стопы впередистоящей левой ноги.

При прямом ударе правой рукой очень важно выполнить достаточно полный разворот туловища влево. Этим определяется длина удара. Некоторые авторы дают такой ориентир - вертикаль, проведенная от подмышечной впадины правой руки, должна проходить через колено опорной (левой) ноги. Левая рука при этом ударе страхует голову и туловище от возможных встречных ударов противника.

Совершается движение по траектории, идущей несколько сверху вниз, по направлению к цели от исходного положения кулака. Однако при этом открывается голова для встречных ударов противника.

Боковой удар левой в голову (хук)

Наравне с правым прямым ударом в голову левый хук является одним из лидеров по количеству нокаутов, сделанных посредством его нанесения. Особенно часто он наносится на скачке вперед, под шаг разноименной (правой) ноги или после правого прямого удара в голову

или туловище (речь идет об ударе с ближней к противнику руки).

Для его выполнения сначала делается некоторый замах. С этой целью туловище нужно слегка повернуть влево вокруг вертикальной оси. Вес тела также переносится на эту (левую) ногу. Ударное движение, аналогично описанным выше, начинается с поворота туловища вправо с одновременным отталкиванием левой ногой от опоры. Однако здесь удар производится по дуге, идущей слева направо. При этом ударе рука может быть в зависимости от необходимых характеристик траектории более или менее согнута в локтевом суставе.

Боковой удар правой в голову (хук)

Он может быть более или менее длинным. Это определяется тем, насколько согнута бьющая рука в локтевом суставе. При длинном ударе угол между плечом и предплечьем тупой.

Правый хук (дальней от противника рукой) наносится движением, аналогичным правому прямому удару, за исключением траектории удара. Она криволинейная. Удар идет по дуге слева направо. Поскольку при данном варианте ударного движения возникают реактивные силы, еще дальше отодвигающие ОЦТ влево, в направлении цели, устойчивое положение достигается увеличением площади опоры по фронту (ноги расставляются несколько шире, чем при прямом ударе правой).

Удар снизу левой (апперкот)

Этот удар чаще наносится в туловище. При его нанесении вес тела переносится на левую (стоящую впереди) ногу, туловище несколько поворачивается влево вокруг вертикальной оси, рука отводится назад и вниз - создается положение замаха. Далее туловище поворачивается вправо, вокруг вертикальной оси с одновременным толчком левой ноги. Этот удар наносится по дуге снизу вверх. Вес тела может оставаться на левой ноге, а может переноситься на правую.

При ударе тыльная сторона кисти обращена к противнику.

Удар снизу правой (апперкот)

В начале удара туловище поворачивается влево вокруг оси с одновременным толчком от опоры стоящей сзади правой ноги. Правая рука несколько отводится назад и вниз. Далее выводится вперед правое плечо и по дуге снизу-вверх наносится этот удар.

Вес тела переносится на впередистоящую левую ногу. В момент удара движения в локтевом и плечевом суставах должны быть блокированы с целью придания удару достаточной жесткости. Удар может наноситься как в голову, так и в туловище.

Бэкфист (раскручивающийся удар) правой рукой

Производя данный удар, необходимо сделать резкий поворот на 360° вокруг оси, проходящей через впередистоящую левую ногу и плечо левой руки. При этом ноги и таз совершают поворот более резко и обгоняют туловище, плечи и бьющую руку. Это скручивание дает упругую деформацию, необходимую для удара. Правая рука совершает круговое движение по часовой стрелке и может быть более или менее согнута в локте. Удар наносится тыльной стороной руки.

Удары ногами в кикбоксинге

Удары ногами - мощное оружие кикбоксера. Однако их нанесение сопряжено с большими энергозатратами. Их подготовка занимает много времени. Нанесение ударов ногами может вести к потере темпа боя и не всегда бывает оправдано с позиции целесообразности их применения, хотя правила регламентируют минимальное число ударов ногами в раунде, ниже которого опускаться нельзя. Опыт подготовки и участия в соревнованиях наших кикбоксеров говорит о том, что мастерское владение техникой ударов руками, умелое их применение позволяет более полно раскрыть потенциал, заключенный в возможности нанесения ударов ногами, красоту этих ударов, повысить зрелищность поединка в целом. И наоборот. Хорошее владение техникой ударов ногами позволяет сделать работу рук кикбоксера более эффективной.

Прямой удар ногой (фронт кик)

Ударная нога с одновременным се сгибанием в колене выносится на уровень груди. Затем толчком опорной ноги и разгибанием бьющей ноги производится удар по прямой линии. Очень важно, чтобы таз при ударе подавался вперед, удлиняя траекторию движения и помогая разгону бьющей ноги, придавая необходимую мощь удару.

Прямой удар ногой может наноситься в голову или туловище. Он может наноситься с ближней к противнику ноги или с дальней, с шагом, с подскоком на опорной ноге, в прыжке.

Боковой удар ногой (сайд кик)

В начале удара колено бьющей ноги выводится на уровень груди с одновременным ее сгибанием в колонном суставе.

Удар производится вкручивающимся движением ноги с одновременным ее разгибанием в коленном суставе. При этом таз, совершая движение вперед, в сторону удара, усиливает и удлиняет его, наращивая импульс, идущий от толчка опорной ноги. В конечном положении удара наружная поверхность ударной ноги обращена (бедро и голень) вверх. Ударная нога и туловище должны лежать в одной вертикальной плоскости. Ударным местом при нанесении этого удара может быть пятка, или «ребро стопы».

Данный удар может наноситься как в голову, так и в туловище, как с дальней от противника ноги, так и с ближней. В последнем случае он чаще наносится с подшагиванием дальней от противника ногой.

Полукруговой удар ногой (раундхауз кик)

При нанесении этого удара нога совершает движение, аналогичное по траектории боковому удару рукой. Согнутая в колене нога выносится вперед - вверх. Затем следует разворот стопы опорной ноги (пятка в большей или меньшей степени направлена в сторону противника); голень и стопа бьющей ноги, а также ее бедро приводятся в положение, когда все они лежат в одной горизонтальной плоскости, и отсюда наносится полукруговой удар. Удар может наноситься в голову, туловище, бедро. В последнем случае он классифицируется как удар в нижний уровень разрешенных целей (лоу-кик).

Полукруговой удар чаще, чем другие удары ногой, используется при ведении боя. Он наносится в основном подъемом стопы, хотя может наноситься и той ее частью, которой наносится фронт-кик.

Обратный круговой удар (хук кик) ногой

Производится движением, имеющим траекторию, обратную полукруговому удару. Бьющая нога выносится вперед - вверх - вбок и затем наотмашь наносится удар пяткой или всей стопой (как пощечина). Траектория удара аналогична траектории бэкфиста с той лишь разницей, что наносится ногой. Обратный круговой удар может наноситься с дальней от противника ноги с разворотом на 360°. В кикбоксинге он известен как «вертушка». В данном случае удар получается очень сильным. Удар совершается с дальней от противника ноги (правой в данном случае) и с разворотом по часовой стрелке. После нанесения удара нога продолжает движение по заданной траектории, завершится поворот на 360°, спортсмен снова займет положение привычной боевой стойки.

Задний прямой удар (бэк кик) ногой

Этот удар чаще наносится с дальней от противника ноги и разворотом туловища. Вначале совершается разворот на опорной (ближней к противнику) ноге на 180°. При этом через плечо (правое при ударе с правой ноги) необходимо видеть цель. Далее ударная нога, разгибаясь в колене и усиливаясь толчком опорной ноги и движением таза в направлении цели, наносит удар пяткой. Движение похоже на удар лягающей лошади. Это очень мощный удар, применяемый для решения самых различных боевых задач на ринге. После контакта с целью может совершаться разворот далее, до 360°, с тем, чтобы занять положение боевой стойки.

С поворотом ноги на 180° может совершаться ударное движение в прыжке. Это очень красивый и быстрый удар. Удар может наноситься как в голову, так и в туловище противника.

Рубящий удар (экс кик) ногой

При этом ударе нога выносится достаточно высоко по отношению к цели с тем расчетом, чтобы ее (цель) можно было поразить рубящим движением ноги, направленным сверху вниз. Вынос ноги (замах) может осуществляться как движением изнутри наружу, так и наоборот. Затем следует рубящее движение.

Удары в прыжке ногами (джампинг кик)

Практически все удары (и удары руками в том числе) могут наноситься в прыжке. Это

придает им определенное своеобразие. Однако такие удары применяются нечасто. Они зрелищны, но неэффективны. Исключение, пожалуй, составляет лишь удар ногой назад. Помимо этого, удары в прыжке нарушают ритм боя и отнимают много сил.

Говоря об ударах ногами, следует отметить, что они используются крайне неравномерно. Наиболее часто применяются полукруговые, обратные круговые удары с разворотом, рубящие удары применяются очень редко, и во многих боях спортсмены обходятся без них.

Защиты в кикбоксинге

Наличие ударов предполагает и наличие защит от них. И ничто так не стимулирует к совершенствованию в умении защищаться, как пропущенные удары. При этом кикбоксеров высокого класса отличает то, что они, мастерски владея защитой, практически не пропускают ударов. Именно поэтому они достигают высоких результатов.

В кикбоксинге следует различать защиты руками, защиты движением туловища и защиты с помощью ног, а также комбинированную защиту.

Из защит с помощью рук наиболее известны блоки. Они представляют собой встречные движения (предплечьем, кистью и т. д.), не позволяющие противнику выполнить атакующее движение с необходимыми амплитудой и скоростью. Например, рука защищающегося может выбрасываться вперед до полного выпрямления, подобно джебу, и накладываться на бицепс, плечо или кисть противника. Так происходит остановка удара. При этом он (удар) может останавливаться в самом начале движения или перед началом движения так, что противник даже не в состоянии произвести ударное действие.

Другая часто применяемая защита с помощью рук - защита подставкой. В этом случае под удар противника подставляются малоуязвимые, наименее чувствительные к удару места тела защищающегося: предплечье, плечо, локоть, кисть и т. д. Они не дают удару пройти в планируемую цель.

К защитам с помощью рук относят также отбивы. В данном случае речь идет о движении, изменяющем траекторию удара противника с тем, чтобы он не попал в цель. Отбив может производится внутрь, наружу, вверх, вниз.

К защитным действиям относят и контрудар. Это встречный удар, упреждающий атаку, мешающий ее развитию, останавливающий ее. Удар, атака всегда считались одним из самых лучших средств защиты, тормозящих действие противника, вынуждающих его переходить к защите, блокирующих его активность. Практика и теория ударных единоборств неоднократно фиксировали ту закономерность, что наносящий больше ударов спортсмен, как правило, становился победителем боя в целом. Известные редкие исключения не относятся к боям спортсменов высокой квалификации.

К защитам за счет движений туловищем относят:

уклон в сторону от удара с тем, чтобы убрать цель с линии атаки или траектории удара;

отклон (он направлен на изменение дистанции, ее удлинение, в результате чего удар противника не достигает цели);

нырок (в данном случае речь идет о движении головы вниз в сторону мод бьющую руку или ногу противника с тем, чтобы, как и случае уклона, убрать цель с траектории удара).

К защитам с помощью ног относят шаги или скачки назад и в стороны от противника в момент его атаки с тем, чтобы увеличить дистанцию, уйти с линии атаки противника, выйти за пределы поражаемого пространства. Эти действия, помимо всего прочего, увеличивают надежность защиты, снижают напряженность поединка, дают возможность, хотя и кратковременной, передышки.

За счет ноги можно также сделать блокирующее действие или отбив, как в случае с защитой руками, и также нанести встречный удар, разрушающий атаку противника.

При всех защитах, особенно за счет шагов назад, в стороны, уклонов и отклонов, не должно быть длительной остановки в крайнем положении, крайней точке амплитуды движения тела защищающегося. Эта так называемая «мертвая точка», в которой спортсмен как бы «зависает», меняя движение тела на противоположное с тем, чтобы вернуться в исходное положение, является удобным моментом для атаки противника, т. к. скорость и подвижность

защищающегося в этой точке близки к нулю. Аналогом может служить крайняя точка амплитуды колебаний маятника. Соответственно, движений защиты с большой амплитудой быть не должно, т. к. они ведут к потере подвижности, затрудняют ответные действия, снижают темп боя и эффективность многих его составляющих.

Невозможность своевременно выполнить ответный удар после защиты является в ряде случаев следствием слишком большой амплитуды выполненного защитного движения: слишком большой отклон или шаг назад, слишком глубокий уклон и т. д. Именно это часто не дает «поймать» противника в крайней точке амплитуды его движения, когда он открыт и не может эффективно противодействовать вам.

Помимо указанных выше, могут применяться и комбинированные защиты, представляющие сочетание нескольких защит. Например, одновременная подставка предплечья, плеча и колена одноименной ноги под атаку противника, широко применяемая в тайском боксе. Комбинированная защита считается более надежной. Она особенно часто применяется, когда не все параметры атаки противника ясны. Популярной защитой также является подставка плеча ближней к противнику руки с одновременным амортизирующим движением туловища назад, смягчающим удары противника. При этом локоть и предплечье ближней к противнику руки защищают область селезенки и солнечного сплетения, а кисть дальней от противника руки страхует подбородок или челюсть защищающегося.

При ударах по бедрам (лоу-кик) часто применяется движение бедра в сторону, смягчающее удар противника (от него), и подставку под удар менее чувствительной задней поверхности бедра; помимо этого, при ударах лоу-кик может применяться движение ногой, напоминающее отбив внутрь или наружу, а также подставка колена под удар ноги нападающего.

Одним из активных видов защит может считаться подсечка, делающая невозможным продолжение атаки противника вследствие потери им равновесия или падения.

В отдельных случаях с целью защиты используют клинч, т. е. положение, делающее невозможным нанесение ударов противником, вследствие слишком близкой дистанции и специфического расположения звеньев тела. Клинч, являясь одним из надежнейших защитных положений бойцов, тем не менее не пользуется популярностью у зрителей, не одобряется ими. Частые клинчи снижают темп боя, его динамичность, не дают демонстрировать красивый и зрелищный кикбоксинг, ведут к штрафным санкциям со стороны рефери.

Одной из разновидностей защит является так называемая глухая защита, при которой практически все разрешенные для атаки цели прикрываются плечами, предплечьями и кистями рук. Глухая защита в основном относится к тем дисциплинам кикбоксинга, которые обозначаются как полный, легкий, ограниченный контакты. Если разрешены удары ногами по ногам, то закрыть все цели не удается.

Глухая защита может быть горизонтальной (руки прикрывают уязвимые места, находясь в горизонтальной плоскости) и вертикальной. Глухая защита может сочетаться с движением туловища и головы в разных направлениях (покачивание и т. д.), что усиливает ее защитные свойства.

Большим мастером глухой защиты был знаменитый советский боксер и тренер Иван Игнатьевич Иванов. Многим своим ученикам он советовал боксировать именно от глухой защиты, и за счет этого они добивались высокого результата. В кикбоксинге данный вариант защиты также имеет место, и с ее помощью могут решаться самые различные тактические задачи: сблизиться с противником, сковать его действия, занять стартовое положение для атаки, утомить противника и т. д.

В современном кикбоксинге описанные разновидности защит применяются неравномерно. Наиболее часто применяются защиты, направленные на изменение дистанции до противника, подставки, удары; далее по частоте применения следуют защиты за счет движений туловища. Отдельные виды защит, например, нырок, шаг в сторону, используются эпизодически.

Мастерское владение защитой отличает лучших представителей кикбоксинга. Можно

утверждать, что в кикбоксинг высших достижений отбираются спортсмены, практически не пропускающие достаточно чувствительных ударов. Именно это позволяет им долго и стабильно показывать высокие результаты. В первую очередь, это, конечно, относится к дисциплинам фулл-контакт, лоу-кик, тайский бокс.

Места нанесения ударов в кикбоксинге

Наиболее уязвимыми местами на теле, которые следует защищать в первую очередь, являются: челюсть, переносица, подбородок, висок, сонная артерия на шее, область сердца, солнечное сплетение, левое и правое ребра (их нижние края) и подреберья (области селезенки и печени), внешние и внутренние поверхности бедер.

Ударами в эти области гораздо легче лишить противника боеспособности за счет разрешенных в кикбоксинге ударов, чем в другие, допускаемые правилами соревнований цели. Однако практике кикбоксинга известны случаи направленного нанесения больного количества ударов в места, не описанные нами выше, например в плечо. Несколько сильных ударов в одно и то же место, которое противник не стремится обычно защищать, могут вывести данный сегмент тела из строя и привести к поражению.

Специальные навыки

1. Элементы тактики

Тактика включает в себя следующие тактические подготовки и элементы: разведку, оценку обстановки, принятие решения (выбор плана тактики), реализацию решения (тактического плана). Раскроем их назначение ниже.

Целью разведки является сбор необходимой информации для разработки тактики. Она проводится тренером и спортсменом задолго до начала соревнований, в ходе соревнований и боев. Сбор информации проводится путем опроса, наблюдения и разведки боем.

Все виды разведки (схема 1) должны обеспечить получение достоверной информации о противниках и их подготовленности (технике, тактике, физических и психических качествах), а также об условиях проведения соревнований, которые могут повлиять на реализацию тактики (место соревнований, освещенность, влажность, температура, состояние ринга, состав судей и др.).

С учетом разведки, проведенной задолго до начала соревнований, строится вся подготовка (физическая, техническая, морально-волевая, тактическая, теоретическая) спортсмена и команды в целом к предстоящим соревнованиям.

Информация, полученная разведкой в ходе соревнований, позволяет строить тактику боев с различными противниками, а на основании разведки, проведенной в ходе самого боя, вносить коррективы в тактический план поединка.

Разведка до начала соревнований проводится изучением видеоматериалов и литературы (статей в газетах о соревнованиях, отчетов тренеров и судей и т.д.) и опросом лиц (тренеров, спортсменов, судей), знающих спортсменов по прошлым встречам на ринге или по наблюдениям. Однако нужно иметь в виду, что сведения, полученные этим способом, не всегда являются достоверными. Через эти каналы можно получить и ложную информацию, которая может передаваться умышленно, чтобы сбить с толку своих противников, и неумышленно в связи с субъективностью оценок.

На соревнованиях разведка ведется в основном путем наблюдения, а в ходе боя с помощью действий (разведки боем). Разведка боем применяется, как правило, в начале боя и каждый раз она имеет свои задачи. В большинстве случаев разведка боем направлена на то, чтобы получить дополнительные сведения о противнике (его силе, смелости, реакции на действия, излюбленных ударов и контрударов, способах реализации тактических задач и др.) и выяснить свои возможности по реализации намеченного ранее тактического плана боя.

При проведении разведки в ходе боя спортсмен использует различные ложные действия, вызовы, раскрытия, перемещения, внимательно следя и анализируя ответные действия противника. Проводить разведку боем нужно уверенно и быть всегда готовым к отражению атаки противника.

Сбор сведений о противниках разведкой является не простым делом и всегда требует времени, терпения и навыка. Но это нужное и стоящее дело, всегда оправдывающее себя. Сведения, собранные разведкой перед данными соревнованиями, в ходе соревнований и боев, могут быть вполне использованы и в следующих соревнованиях. Информацию нужно будет только дополнить недостающими сведениями и новыми данными о противниках, используя все, что известно о них из прошлых встреч и соревнований.

Оценка обстановки. Все собранные в результате проведенной разведки сведения для оценки обстановки перед составлением плана тактики классифицируют по разделам, анализируют и делают выводы.

Анализу подвергаются следующие сведения о противнике:

а) техника - боевая стойка, применяемые атакующие и контратакующие действия, защиты, способы маневрирования;

б) тактика - способы подготовки проведения атак (комбинации, ложные удары, замахи и др.);

в) физические качества - сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;

г) морально-волевые качества - смелость, решительность, настойчивость, выдержка, инициативность, отношение к противникам, честность и точность в соблюдении пунктов правил соревнований, соблюдение режима и др.

По таким же разделам классифицируют и анализируют сведения о себе. Затем сведения о противнике по всем разделам сравнивают со своими данными по этим же разделам. На основании анализа полученных сведений всех противников (одной весовой категории) разделяют на две группы: сильных и слабых. К слабым относят тех, кто не имеет преимущества по всем или большинству сравниваемых показателей. К сильным относят противников, имеющих преимущества над спортсменом или равных ему. Анализу и оценке подвергаются также и внешние условия, которые могут оказать влияние на результаты участия спортсмена в соревнованиях.

Нужно узнать климатические условия, в которых будут проходить соревнования, ознакомиться с положением о соревнованиях и системой их проведения, состоянием ринга, условиями отдыха, работой транспорта, предприятий общественного питания, узнать симпатии и антипатии зрителей и судей, участников соревнований и др.

В подготовке к предстоящим соревнованиям основное внимание тренер и спортсмен обращают на разработку такого тактического плана действий, который бы обеспечил победу над сильными соперниками. Особой подготовки против слабых соперников спортсмену обычно не требуется.

Принятие решения (выбор плана тактики). С незнакомым соперником детализировать план предстоящего поединка - пустое дело. Как поведет он себя - предугадать трудно, поэтому при подготовке к бою основное внимание следует уделить готовности своих технических действий и психологическому настрою. Произведя предварительную разведку, можно уже представить, каковы намерения соперника, как он реагирует на определенные действия и пр.

Особенно тщательно нужно продумать начало боя, постараться разгадать, с чего начнет свои действия соперник и что в этом случае нужно предпринимать самому. В бою чаще приходится действовать исходя из складывающейся обстановки.

Необходимо учитывать, что соперник тоже не менее тщательно продумывает и анализирует обстоятельства предстоящего боя, поэтому надо быть готовым к любым сюрпризам с его стороны. Возможно, он заготовил для данного поединка новую тактическую уловку, а они-то преподносятся чаще всего в начале боя.

Намерения кикбоксера. Большое влияние на тактику ведения боя имеют намерения кикбоксера, зависящие от оценки им своих шансов в бою с противником. Если боец уверен в своих силах, он может ставить перед собой цель выиграть бой досрочно и выбирает определенную тактику ведения боя. Она может быть тактикой подавления противника сильными ударами, темпом, силовым давлением и другими видами тактических действий, которые проводятся в атакующей или контратакующей форме.

Когда шансы противников примерно равны, но кикбоксер считает, что он выиграет бой, то он может ставить перед собой цель выиграть бой по очкам. Для этого он выбирает соответствующую тактику ведения боя и средства борьбы с противником.

Если противник намного сильнее кикбоксера, но бой вести нужно, то боец ставит перед собой цель не проиграть бой досрочно и выбирает для этого соответствующую тактику (широкого маневрирования, быстрых контратак и другие).

Намерения кикбоксера во время боя могут измениться под влиянием боевой обстановки, успешности действий или неожиданному и резкому изменению хода боя, в связи с нанесенными или пропущенным сильным ударом, травмой, неправильными действиями судьи на ринге и другими факторами.

Намерения и возможности противников. Во время подготовки кикбоксера к бою с определенным противником, его основной задачей является получение максимально возможной и достоверной информации о подготовке, намерениях и возможностях противника.

Сбор информации о противнике проводится разными способами: до соревнований, во время соревнований и в ходе боя. Сведения, собранные в результате разведки, классифицируются по разделам, анализируются и делаются предварительные выводы.

Анализу подвергаются многие факторы и сведения о противнике:

а) опыт, боевая и соревновательная практика;

б) значение данного боя и соревнований вообще;

в) его реакция на бой и подготовка к нему;

г) характер судейства и его объективность;

д) условия проведения боя;

е) техническая подготовка;

ж) тактическая подготовка;

з) физическая подготовка;

и) психологическая и волевая подготовка;

к) состояние здоровья и наличие травм;

л) характер победы в предыдущем бою или результат участия в последних соревнованиях.

По таким же разделам классифицируются сведения о себе, после чего сравнивают и делают выводы о силе противника и его шансах в бою. К сильным соперникам относят противников, имеющих преимущества в большинстве разделов, к равным соперникам - не имеющих преимуществ, и к слабым соперникам - уступающих кикбоксеру по большинству разделов.

Оценив обстановку кикбоксер принимает решение и планирует тактику ведения боя, учитывая намерения и возможности противника. На основании оценки обстановки принимают решение, планируя тактику предстоящих боев (схема 3). Тактический план любого боя должен предусматривать цель боя, пути и средства ее достижения, наиболее вероятный замысел противника. При определении цели спортсмен планирует результат, который его устраивает в бою. Чтобы в ходе боя кикбоксер не чувствовал себя скованным и мог действовать, сообразуясь с обстановкой, лучше планировать максимальный и минимальный результат боя.

Например: 1) выиграть бой досрочно нокаутом, в виду явного преимущества, или по очкам;

2) выиграть бой с любым преимуществом;

3) попытаться выиграть бой у заведомо сильного противника, но можно и проиграть, но только с минимальным преимуществом противника.

Для реализации цели боя предусматривают вид тактики, нападающие и защитные действия. Тактические планы могут быть самыми разнообразными. Они зависят от подготовленности противников и внешних условий проведения соревнований. Но во всех случаях план должен содержать средства реализации своего преимущества и пути нейтрализации преимущества противника.

План боя надо строить так, чтобы, учитывая сильные стороны своего тактико-

технического мастерства, воспользоваться слабыми сторонами в подготовке противника. С этой целью кикбоксер должен использовать выгодные для себя условия и создать невыгодные для противника, то есть такие условия, в которых он плохо действует.

Например, зная, что противник медлителен, можно сделать ставку на опережение его в действиях за счет скорости своей реакции и проведении контрприемов.

Свое преимущество в выносливости можно спланировать так: сначала измотать рывками и ложными атаками и лишь после перейти к решительным действиям.

В бою кикбоксер стремится к наращиванию преимущества, чтобы добиться выигрыша или ввиду явного преимущества, или к удержанию преимущества, чтобы добиться победы по очкам. Тактический рисунок поведения кикбоксера в каждом из этих случаев имеет своеобразие, обусловленное возможностями противоборствующих сторон вообще и в данный момент в частности.

При планировании тактики очень важно по возможности учесть тактический замысел противника, предвидеть возможный ход его действий. Это возможно предусмотреть, если спортсмен хорошо знает своего противника, его подготовку, состояние и умеет правильно анализировать обстановку соревнований и свои возможности.

Тактический план, представляющий собой перечень последовательных задач и предполагающий способы их решения, является по сути программой основных действий спортсмена, вытекающих из анализа соотношения собственных возможностей и сил противника.

Основные разделы тактического плана:

а) главная задача;

б) общая форма тактической борьбы и ее варианты;

в) распределение сил на весь турнир (от боя к бою);

г) распределение сил в процессе каждого боя и раунда;

д) возможные переключения от одной тактики к другой в процессе боя в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы;

е) способы и методы маскировки собственных намерений (финты, «выдергивания», обманные движения);

ж) данные о противнике, слабые и сильные стороны в его подготовке и соответствующие приемы атаки и контратаки;

з) приемы психологического воздействия на соперника (демонстрация уверенности и общей готовности к бою перед разминкой, в разминке, либо, напротив, маскировка своих возможностей вплоть до решающего момента, имитационные и мимические приемы во время поединка, создающие у соперника обманчивые представления о намеченных действиях).

2. Реализация решения (тактического плана)

Успех кикбоксера в бою зависит от умения реализовать заранее намеченный тактический план. При этом надо иметь в виду, что реализация плана всегда сопряжена с преодолением возникающих в ходе боя препятствий различной степени трудности. Слабовольный или недостаточно опытный спортсмен не сможет преодолевать возникающие препятствия и отступает от намеченного плана, действует неуверенно и попадает под влияние противника, упуская возможность победить. Поэтому при реализации плана тактики надо проявить максимум упорства, настойчивости, смелости и решительности, чтобы подчинить противника своей воле.

Спортсмен должен анализировать свои действия и действия противника, критически оценивать обстановку и в случае необходимости вносить коррективы в заранее намеченный тактический план. На любое изменение ситуации в поединке должны быть в запасе апробированные варианты тактических действий, своевременное подключение которых обеспечит выполнение поставленной цели.

3.2.3. Инструкторская и судейская практики

Тренерская и судейская практика вводится на углубленном уровне освоения программы.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в боксе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах НП**.**

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для этапа углубленного уровня сложности итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

3.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

Физические качества, оказывающие значительное влияние на результативность в тяжелой атлетике относятся:

- мышечная сила,
- выносливость,
- гибкость.

Занятия некоторыми видами спорта помогают развивать все три перечисленных выше качества, в то время как остальные способствуют развитию одного или двух.

Выносливость - обеспечит больший запас жизненных сил.

Выносливость, также называемая выносливостью сердечно-сосудистой и дыхательной систем или аэробными возможностями, отражает способность организма использовать кислород для «сжигания топлива», необходимого при выполнении напряженной физической работы продолжительное время.

Видами спорта, требующими выносливости, считаются те, в которых физическая работа выполняется более 3 мин. Это большинство **беговых** номеров легкоатлетической программы, **хоккей на траве**, **плавание**, **лыжный спорт**, **велосипедный спорт** и другие.

Виды спорта, требующие взрывных действий, т.е. преимущественно скорости и мощности, и занимающие по времени менее 90 сек., обеспечиваются преимущественно анаэробными механизмами производства энергии.

Бег на 800 м, отдельные **гимнастические упражнения** и **борцовские схватки**, обычно

длящиеся от 1,5 до 3 мин., сочетают в себе аэробные и анаэробные нагрузки.

Сила - сообщит энергию выполняемой работе.

Сила определяется по величине усилий, прилагаемых мышцей, или в зависимости от сопротивления, которому она способна противостоять. Скорость является производной силы, поскольку требует проявления мощности.

Сила необходима в **любом виде спорта**: для выполнения прыжка (например, в баскетболе), для поддержки собственного веса (в гимнастике), для преодоления силы тяжести своего тела (в прыжках с шестом) или воды (в гребле или плавании). Силу можно развить, заставляя работать избранные мышечные группы.

Гибкость - придаст упругость движениям.

Гибкость - способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой в суставах. Это качество особенно необходимо для успешных выступлений **в гимнастике, плавании, барьерном беге**. Оно в некотором роде противостоит силе. Развитие силы укорачивает мышцы, а гибкости - удлиняет их.

Гибкость - во многом качество врожденное: гены определяют растяжимость мышц, окружающих их тканей, способность к растягиванию сухожилий и связок, соединений костей в суставах. Однако посредством тренировки гибкость можно развить.

Для того чтобы стать более гибким, необходимо выполнять упражнения на растягивание с постепенным повышением напряжения или нагрузки на мышцы. Такие упражнения необходимо выполнять медленно, без рывков, потому что резкие, быстрые движения приведут к сокращению, а не к расслаблению мышц.

3.4. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровней

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5 - 15	5 - 10
2.2.	Судейская подготовка	-	5 - 10

2.3.	Развитие творческого мышления	5 - 20	5 - 20
2.4.	Национальный региональный компонент	5 - 20	5 - 20
2.6.	Специальные навыки	5 - 20	5 - 20
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	5 - 20	5 - 20

3.5. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Нормативы maxобъёма тренировочной нагрузки и определения объёма недельной тренировочной нагрузки (в академических часах)

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы							
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
Количество часов в неделю	**6**	**6**	**8**	**8**	**10**	**10**	**12**	**12**
Общее количество часов в год	**252**	**252**	**336**	**336**	**420**	**420**	**504**	**504**
Минимальный возраст для зачисления	**10**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**15**
Оптимальный количественный состав группы	**10-15**	**10-15**	**10-15**	**8-12**	**8-12**	**8-12**	**6-10**	**6-10**
Общее количество занятий в год	**126-168**	**126-168**	**126-168**	**126-168**	**168-210**	**168-210**	**210-252**	**210-252**
Количество занятий в неделю	**3-4**	**3-4**	**3-4**	**3-4**	**4-5**	**4-5**	**5-6**	**5-6**

3.6. Методы выявления и отбора одаренных детей

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные

группы спортивной школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на соответствующие уровни подготовки соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в спортивной школе. В соответствии с этим и устанавливается основная

задача отбора на каждом из его этапов.

Спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа тренера-преподавателя со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий проводится в строгом соответствии с требованиями инструкций по охране труда.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера-преподавателя.

Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по тяжелой атлетике.

Тренер-преподаватель обязан:

- проводить построение и перекличку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер-преподаватель является к месту проведения занятий заранее. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
- тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки в спортивный зал;
- выход обучающихся из тренировочного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера;
- тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из спортивного зала в душевые и из душевых в раздевалки, из раздевалок с территории школы.

Во время тренировочных мероприятий тренер несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся:

- тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части зала;
- при наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, обучающихся, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;
- тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми находящимися в зале. При первых признаках недомогания остановить тренировочное мероприятие;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

IV. Воспитательная и профориентационная работа

4.1. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных воспитательных задач. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация воспитательной работы предусматривает не только обеспечение успешного освоения обучающимися чисто спортивных и физкультурных ценностей, но и формирование их мировоззрения, развития позитивных черт характера и нивелирование негативных качеств личности подростка. Занятие спортом, подготовка и участие в соревнованиях способствуют формированию и воспитанию таких черт характера как: воля, патриотизм, интернационализм, коллективизм, требовательность к себе и другим, ответственное отношение к порученному делу, учебе, работе, коллективу, семье.

Специфика воспитательной работы с боксерами состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, на тренировочных мероприятиях, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, целеустремленность, инициативность, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования; личный пример и педагогическое мастерство тренера - преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественное посвящение в спортсмены;
- проводы выпускников;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- совместный просмотр соревнований (видео-, теле-);
- встречи со знаменитыми спортсменами-земляками;
- привлечение младших обучающихся к посильной помощи в проведении соревнований;
- совместные экскурсии на тематические выставки, музеи спортивной славы;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания, у боксеров формируются понятия об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований

морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер - преподаватель делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

Мероприятия по воспитательной работе

№ п/п	Перечень мероприятий	Базовый и углубленный уровень сложности
Нравственное воспитание		
1	Собрания	
2	Беседы о трудовых, ратных, спортивных подвигах	
3	Беседы о выдающихся спортсменах	
4	Беседы о культуре поведения спортсмена	
5	Посещение исторических мест с последующим обсуждением в коллективе	
6	Торжественное чествование победителей спортивных соревнований.	
7	Торжественное вручение наград, дипломов, грамот, значков и т.д.	
8	Встречи с интересными людьми	
Практические мероприятия		
1	Массовые мероприятия учебного характера (итоговые, отчетные, открытые занятия)	
2	Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий	
3	Подготовка актива для работы в общественных формах самоуправления, распределении общественных поручений: староста группы, помощник тренера, фотограф, ответственный за отдельные поручения.	
4	Установление постоянной связи с родителями и учителями, с целью контроля за успеваемостью, посещаемостью занятий, нарушениями дисциплины и соблюдением правил поведения и внутреннего распорядка, за организацию досуга и духовного роста, профилактики правонарушений с последующими мерами (индивидуальная беседа, обсуждение в коллективе).	
5	Организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта.	
6	Коллективные посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.	
7	Проведение и участие в соревнованиях по неспециализированным видам спорта.	

План работы реализуется в процессе обучения, учебно-тренировочной работы, внешкольной деятельности в условиях взаимодействия спортивной школы с другими социальными структурами: семьей, профессиональными учебными заведениями.

4.2. Профессиональная ориентация обучающихся

Профориентация – комплекс психолого-педагогических мер, направленный на профессиональное самоопределение обучающегося.

Профориентационная работа проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной

деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, профессиональное консультирование, развитие профессиональных интересов и склонностей.

Направления и формы профориентационной работы в школе

- Оформление уголка по профориентации, страничка на школьном сайте в разделе «Профориентационная работа».
- Осуществление взаимодействия с учебными учреждениями.

Работа с обучающимися:

- Тестирование и анкетирование обучающихся, с целью выявления профнаправленности;
- Профориентационные мероприятия: викторины, тематические беседы и др.
- Консультации по выбору профиля обучения (индивидуальные, групповые).
- Организация и проведение экскурсий в учебные заведения; посещения дней открытых дверей учебных заведений.
- Встречи с представителями учебных заведений.

Работа с родителями:

- Индивидуальные консультации с родителями по вопросу выбора профессий, учебного заведения обучающимися

4.3. Научная, творческая исследовательская работа

Основные понятия, используемые при организации исследовательской деятельности обучающихся.

Исследовательская деятельность обучающихся – образовательная технология, которая использует в качестве главного средства учебное исследование. Исследовательская деятельность предполагает выполнение обучающимися учебных исследовательских задач с заранее известным решением, направленных на создание представлений об объекте или явлении окружающего мира, под руководством – руководителя исследовательской работы.

Исследовательский проект обучающегося – проект по выполнению им исследовательской работы, который разрабатывается совместно с руководителем в соответствии с этапами организации исследовательской деятельности обучающихся. При проектировании исследовательской деятельности в качестве основы берется модель и методология исследования, разработанная и принятая в сфере науки. При этом развитие исследовательской деятельности обучающихся формируется с учетом специфики учебного исследования. Главной целью исследовательского проекта обучающегося является получение представлений о том или ином явлении.

Обучающиеся выполняют следующие этапы работы:

- изучение литературы по теме исследования;
- анализ научной информации;
- планирование исследования;
- проведения исследования;
- оформление и защита результатов исследования.

Исследовательская деятельность позволяет развивать у юных спортсменов умения и навыки для освоения информации, ориентации в нем, анализа и систематизации материала.

В работе используюся следующие методы:

Метод проектов - способ эффективного выстраивания какого-либо типа деятельности. Он позволяет спланировать исследование так, чтобы достичь результата оптимальным способом. В этом смысле любая сознательная деятельность является проектом, т.к. предполагает достижение этого результата и работу по организации и планированию движения к нему.

Проблемно-реферативные - творческие работы, написанные на основе нескольких литературных источников, предполагающие сопоставление данных разных источников и на основе этого собственную трактовку поставленной проблемы.

Исследовательские — творческие работы, выполненные с помощью корректной с научной точки зрения методики, имеющие полученный с помощью этой методики собственный экспериментальный материал, на основании которого делается анализ и выводы о характере исследуемого явления.

С точки зрения теории и практики образования научные исследования представляют наибольший интерес. Если в науке главной целью является производство новых знаний, то в образовании цель исследовательской деятельности в приобретении обучающимся навыка исследования как универсального способа освоения действительности, развитии способности к исследовательскому типу мышления, активизации личностной позиции обучающегося в образовательном процессе на основе приобретения новых знаний.

Ребенок по своей природе – исследователь, его небольшой жизненный опыт не дает возможности получить ответы на все интересующие вопросы. Тренер-преподаватель может использовать это природное стремление к поиску для самореализации обучающихся. Формирование навыков исследовательской работы у юных спортсменов способствует расширению и углублению спортивной подготовки.

Исследовательская деятельность создаёт среду для расширения возможностей самореализации обучающихся, развития коммуникативных качеств, развития познавательных потребностей и способностей, креативности. Дает возможности использовать различные источники знаний, обучает приемам публичного выступления, позволяет активно использовать информационные технологии, способствует более ранней профилизации, развивает исследовательские умения, творческий потенциал юных спортсменов.

4.4. Порядок организации соревновательной деятельности

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от спортивной школы, рекомендуется руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации* и правилам вида спорта;
- 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.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований рекомендуется использовать в качестве основания для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

При проведении тренировочных сборов рекомендуется:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников тренировочных сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы с обучающимися и других);

- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров, тренеров-преподавателей);

- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом предлагается разрабатывать следующие документы, утверждаемые распорядительным актом организации (приказом руководителя):

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период тренировочных сборов;

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Возмещение затрат, связанных с участием в соревновательной деятельности, тренировочных сборах и иных мероприятиях

В целях обоснования целевого использования финансовых средств по затратам школы, связанных с подготовкой и участием в соревновательной деятельности, тренировочных сборах и иных мероприятиях, рекомендуется составлять смету расходов по каждому мероприятию.

В указанной смете расходов отдельно планировать расходуемые средства по следующим позициям:

- проезд к месту проведения мероприятия и обратно;

- питание участников мероприятия и сопровождающих их лиц;

- проживание участников мероприятия и сопровождающих их лиц;

- аренда (использование) оборудования, спортивного снаряжения (при необходимости);

При направлении спортсменов, не достигших возраста 18 лет, на спортивные соревнования, тренировочные сборы и иные мероприятия отдельно от группы рекомендуется направлять для их сопровождения тренера-преподавателя или другого представителя за счет средств командирующей организации или волонтера (в том числе являющегося законным представителем ребенка), заключив с ним соответствующий гражданско-правовой договор.

Обеспечение питанием участников спортивных соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий рекомендуется производить во все дни, включая дни прохождения мандатной комиссии, контрольных тренировок, квалификационного отбора и иных мероприятий, предусмотренных положением (регламентом) о проведении спортивных соревнований, а также при необходимости в целях недопущения снижения спортивной формы и последующего восстановления - спортсменам в пути следования к месту проведения спортивных соревнований и тренировочных сборов и обратно.

V. Система контроля и зачётные требования Программы

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ
1,2,3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	**Девушки**
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ
4,5,6 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	**Девушки**
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.

Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

5.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части программы

Вопросы по теории физической культуры и спорта для экзамена
по теоретической подготовке
Возраст 8-10 лет

1. Какой из этих видов спорта является игровым? А) футбол б) лыжные гонки в) легкая атлетика

2. В какой игре используется самый легкий мяч? А) в волейболе б) в футболе в) в настольном теннисе

3. Когда не желательно принимать пищу? А) за 2-2,5 часа до тренировки б) непосредственно перед тренировкой в) через 30-40 минут после тренировки

4. В какой части занятия проводится разминка? А) подготовительной б) основной в) заключительной

5. К чему приводит отсутствие разминки? А) к экономии сил б) к травмам в) к улучшению спортивного результата

6. Какой мяч самый тяжелый? А) волейбольный б) футбольный в) баскетбольный

7. Какую осанку можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь: А) затылком, ягодицами, пятками б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками в) лопатками, ягодицами, пятками

8. С чего следует начинать закаливание? А) с обливания холодной водой б) с обливания прохладной водой в) с обливания водой, имеющей температуру тела

9. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту. А) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов

10. Чего нельзя делать при носовом кровотечении? А) накладывать холод на переносицу б) сморкаться, крутить головой в) наклонять голову назад

11. Утренняя гимнастика это: А) улучшение гибкости б) разминка перед соревнованиями в) физические упражнения, способствующие постепенному переходу от сна к бодрствованию

12. К подвижным играм относятся: А) баскетбол б) перестрелка в) пионербол

13. Какие упражнения развивают физическое качество - выносливость? А) бег 100м. б) бег 200м. в) бег 3000м.

14. Какие упражнения развивают физическое качество-быстроту? А) метание б) бег на короткие дистанции в) прыжки

15. Какой вид спорта наиболее развивает физическое качество – гибкость? А) легкая атлетика б) гимнастика в) борьба

16. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»? А) тяжелую атлетику б) гимнастику в) легкую атлетику

17. Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры? А) у горы Олимп б) в Олимпии в) в Афинах

18. Назовите олимпийский девиз. А) смелее, лучше, дружнее б) быстрее, выше, сильнее в) дальше, скорее, больше

19. Как называется человек, следящий за соблюдением правил соревнований? А) тренер б) мастер в) судья

20. Что из перечисленного не является спортивным сооружением? А) манеж б) корт в) сцена

Вопросы по теории физической культуры и спорта для экзамена по теоретической подготовке
Возраст 11-14 лет

1. Где впервые проводились современные Олимпийские игры? а) во Франции б) в Греции в) в Англии

2. Назовите цели олимпийского движения А) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира б) развитие экономики стран в) пропаганда здорового образа жизни

3. 16. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»? А) тяжелую атлетику б) гимнастику в) легкую атлетику

4. Как называют бегуна на средние дистанции? А) спринтер б) стайер в) марафонец

5. В каком виде спорта используется овальный мяч? А) водное поло б) регби в) мотобол

6.К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»? А) борьба б) русская лапта в) плавание

7. Как называется хоккейный клуб г. Омска? А) «Вымпел» б) «Авангард» в) «Спартак»

8. Какой спортивный инвентарь необходим для игры в русскую лапту? А) ракетка и мяч б) ракетка и волан в) бита и мяч

9. Признаки утомления у спортсменов: А) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение б) кашель, слезоточивость, головокружение

10. Что такое допинг контроль? А) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности б) проверка спортсменов на никотиновую зависимость

11. Что измеряет пульсометрия? А) артериальное давление б) частоту сердечных сокращений в) частоту дыхания

12. Что такое профилактика заболеваний? А) лечение заболевания б) симптомы заболевания в) предупреждение заболевания

13. Здоровый образ жизни подразумевает: А) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек

14. Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля? А) чтобы фиксировать интересные спортивные события б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки в) чтобы записывать домашние задания тренера

15. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах? А) смазать вазелином, приложить холод, сделать тугую повязку б) приложить тепло, растереть

16. Что необходимо делать для оказания первой помощи при отморожении конечностей? А) наложить повязку, дать горячее питье б) отогревать конечности осторожным растиранием, массажем, либо в теплой воде

17. Что такое физическая культура? А) урок физической культуры б) часть общей

культуры общества в) процесс физического совершенствования человека

18. Что означает понятие рациональное питание? А) правила поведения при приеме пищи б) правильное распределение объема пищи в течении дня

19. В каком виде спорта был Чемпионом мира Анатолий Карпов? А) в лыжных гонкам б) в шахматах в) в легкой атлетике

20. Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве А) белый чебурашка б) бурый мишка в) серый заяц

Вопросы по теории физической культуры и спорта для экзамена по теоретической подготовке
Возраст 15-18 лет

1. Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является: А) физическое развитие б) физическая культура в) физическое воспитание

2. Физическими упражнениями называются: А) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения в) двигательные действия, укрепляющие здоровье

3. Физическими упражнениями называются: А) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения в) двигательные действия, укрепляющие здоровье

4. Кто был Чемпионом Олимпийских игр 776 года н.э.? А) Геракл б) Короибос в) Зевс

5. Кто такие элланодики? А) победители Олимпиад б) судьи и распорядители древних Олимпийских игр в) жители Эллады

6.В каком году был создан МОК? (Международный олимпийский комитет) А) в 1885г. б) в 1890г. в) в 1894г.

7. В каком виде спорта стал Олимпийским Чемпионом омский спортсмен Алексей Тищенко? А) борьба б) тяжелая атлетика в) бокс

8. Как называется свод законов олимпийского движения? А) Конституция б) Хартия в) Устав

9. Что не относится к физическим качествам? А) быстрота б) гибкость в) вес г) сила д) выносливость

10. Что способствует развитию общей выносливости. А) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время

11. В каком виде спорта Александр Карелин стал Олимпийским чемпионом? А) бокс б) плавание в) борьба г) гимнастика

12. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью: А) скоростно-силовых упражнений б) упражнений на гибкость в) силовых упражнений

13. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, т.к.: А) позволяет избежать стрессовых ситуаций б) обеспечивает ритмичность работы организма в) позволяет правильно планировать дела в течении дня 1

14. Физическая подготовленность характеризуется: А) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды б) хорошим развитием функциональных систем организма в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

15. Этапы закаливания водой: А) обтирание, обливание душ, купание б) обливание, обтирание, купание в) душ, обтирание, обливание, купание

16. Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом: А) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода Б) белки, жиры, углеводы, вода в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода

17. Что является основными составляющими здорового образа жизни? А) рациональное

использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание

18. Цель разминки при занятиях спортом: А) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки

19. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту. А) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов

20. Упражнения на развитие гибкости выполняются: А) до появления утомления б) до увеличения амплитуды движения в) до появления болевых ощущений

21. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах? А) наложить давящую повязку, дать обезболивающее, вызвать врача б) промыть рану, обработать дезинфицирующим средством, наложить стерильную повязку, вызвать врача

5.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации

Реализация педагогического контроля за качеством овладения программного материала осуществляется в системе специально реализуемых проверок (промежуточной и итоговой аттестации), включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее важным направлениям:

1) уровень усвоения техники двигательных действий;

2) уровень развития физических качеств;

3) уровень освоения теоретического материала.

Основные формы аттестации**:**

- зачёт по теоретической части Программы проводится начиная с базового уровня сложности;

- выполнение контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);

- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня спортивной подготовки по результатам участия в соревнованиях, выполнение норм Единой Всероссийской спортивной классификации).

Промежуточная и итоговая аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май).

Зачёт по теоретической части программы обучающиеся сдают устно, отвечая на вопросы зачётных билетов. Тренер-преподаватель оценивает ответы по системе зачёта и заносит результаты в зачётную ведомость.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия. В ведомость заносятся результаты контрольных упражнений (тестов).

Мониторинг индивидуальных достижений обучающихся проводится по результатам участия в соревнованиях на основании итоговых протоколов и журнала учёта спортивных выступлений обучающихся. Уровень спортивной подготовки каждого обучающегося определяется по выполнению норм Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся на обучение по общеразвивающей программе в спортивно-оздоровительную группу.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмен о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решение серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обобщение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

VI. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературы, содержащий не менее 10 источников.

1) *Барчуков И.С., Нестеров А.А.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
2) *Горбунов Г.Д* . Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
3) *Дорохов Р.Н., Губа В.П.* Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 236с.
4) *Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляров В.Б.* Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.
5) *Коваль В.И., Родионова Т.А.* Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.
6) *Лубышева Л.И.* Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272с.
7) *Паршиков А.Т.* Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. – М.: Советский спорт, 2003. – 352с.
8) *Полиевский С.А., Шафранская А.Н.* Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 304с.
9) *Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М.* Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.
10) *Смирнов В.М., Дубровский В.И.* Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608с.
11) Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 480с.

12) *Туманян Г.С.* Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.
13) *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.
14) Кикбоксинг. Тренировка для начинающих Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 416 с.
15) Кикбоксинг. Тренировка для начинающих Ростов н/Д: «Феникс», 2004. –352 с.
16) Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М: ФиС, 1979. - 287 с.
17) Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
18) *Градополов К.В.* Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
19) Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: ОлимпияПресс, 2004. - 40 с.
20) *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
21) *Филимонов В.И.* Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
22) Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.

6.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

1) www.consultant.ru (**КонсультантПлюс**):
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказы Министерства спорта РФ, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»:

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»;

от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

от 7.03.2019 г. № 187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 731»;

от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

2) http://www.minsport.gov.ru/sport/(**Минспорта РФ**):
- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
- Единая всероссийская спортивная классификация 2017г //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

- Олимпийский Комитет России – «http://olympic.ru»
- Федерация бокса России www.rusboxing.ru;
- РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – «http://www.rusada.ru/»

3) http://bmsi.ru (**Библиотека международной спортивной информации**)

- Международная Федерация кикбоксингаhttp://www.wakoweb.com/en/
- Международный Олимпийский Комитет – «http://www.olympic.org»
- ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «http://www.wada-ama.org»