

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Юность»
МБУ ДО «СШ «Юность»

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБУ ДО «СШ «Юность»
от 04.04.2023 № 49/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«КИКБОКСИНГ»**

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочном (этап спортивной специализации) – 5 лет

г. Нижний Тагил
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общие положения	3
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
1.2	Цель Программы	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»	3
2.1	Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки	4
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.3	Виды (формы обучения)	6
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5	Календарный план воспитательной работы	12
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8	Планы медицинских, медико- биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
3	Система контроля	16
3.1	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	16
3.2	Оценка результатов освоения Программы	17
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «кикбоксинг»	17
4	Рабочая программа во виду спорта «кикбоксинг»	19
4.1	Структура рабочей программы тренера-преподавателя	19
4.2	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	19
4.3	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	38
4.4	Учебно-тематический план	50
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг»	53
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	53
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	53
6.2	Кадровые условия организации Программы	56
6.3	Иные требования и условия реализации Программы	56
6.4	Информационно- методические условия реализации Программы	56

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по кикбоксингу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 года № 885 (далее - ФССП).

1.2. Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, проходящих спортивную подготовку, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

Кикбоксинг официально зародился в США 14 сентября 1974 года. При содействии Майка Андерсона, Дона и Джуди Куинов, объединившихся позднее под эгидой первой американской профессиональной организации «Ассоциация профессионального каратэ». Американский кикбоксинг представляет собой синтез классического английского бокса и японского каратэ. В Европе кикбоксинг зародился в 1975 году благодаря немцу Георгу Брюкнеру и французу Доминику Валера. На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Наиболее популярны: WAKO, WKA, WORLD PROF1, KIK, PKA, PKO, WPKC, ISKA. Самые представительные и многочисленные: ISKA, WAKO, WKA. Любительский кикбоксинг наряду с профессиональным культивирует только WAKO. В настоящее время WAKO объединяет более 70 национальных федераций стран всех континентов. Благодаря усилиям WAKO кикбоксинг включен в семью Олимпийских видов спорта. Регулярно проводятся чемпионаты, первенства Мира и Европы среди любителей. В нашей стране кикбоксинг на уровне массовых занятий возник в 1989 году. Опираясь на высокий уровень отечественного бокса и значительный интерес к различным видам восточных единоборств, он стал быстро развиваться и прогрессировать. В настоящее время федерация кикбоксинга субъектов РФ входит в Федерацию кикбоксинга России. Большой интерес к кикбоксингу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена. Как вид спорта кикбоксинг выделяет свои спортивные дисциплины, представленные в таблице 1.

Дисциплины вида спорта – кикбоксинг (номер-код –0950001411Я)

Дисциплины	Номер-код
Поинтфайтинг (point-fighting)	0950001411Я -0950391411Н
Лайт-контакт (легкий контакт)	0950001411Я -0950011411Н
Фулл-контакт (полный контакт)	0950001411Я -0950481411Н
Фулл-контакт с лоу-кик	0950001411Я -0951241411Н
К-1	0950001411Я -0951011411Н
Сольные композиции	0950001411Я -0950971411Я

Поинтфайтинг.

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

Эта дисциплина не ограничена в освоении возрастом и полом занимающихся, так как она абсолютно безопасна из-за отсутствия полного контакта, надежности защитных средств. Поинтфайтингом можно заниматься мальчикам и девочкам с 10 лет. Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой в подготовке к освоению других более жестких дисциплин. Этот раздел очень популярен в Европе (Италия, Венгрия, Великобритания). В России активно развивается.

Площадкой для боя служит каратистское или дзюдоистское татами 7х7. Продолжительность боя зависит от регламента соревнований. Удары наносятся с легким контактом. При сильном контакте спортсмену делается предупреждение. Бой обслуживается одним рефери и двумя боковыми судьями, которые находятся на площадке. Каждого бойца может обслуживать 1 секундант в спортивном костюме, который помогает ему в перерывах между раундами. Экипировка спортсмена: длинные кикбоксерские брюки, футболка с Vобразным вырезом, пояс (обозначающий уровень мастерства), кикбоксерские перчатки с открытой ладонью, шлем, налокотники, бинты, капа, защита на пах и грудь, защита на голень и футы (защита на подъем ноги). Разрешенные зоны для атаки: голова (за исключением макушки), туловище (грудь, живот, бока), ноги (ниже лодыжки).

Разрешенные удары ногами: фронт-кик (фронтальный прямой удар), сайдкик (удар боком), раундхаус - кик (круговой удар подъемом стопы), бэк-кик (удар назад), хук-кик (боковой удар подошвой стопы), экс-кик (рубящий удар, наносится только подошвой стопы), футсвип (подсечки), джампинг-кик (удары в прыжке), спининг-кик (удары с разворота).

Разрешенные удары руками: панч (прямой удар кулаком в голову дальней от противника рукой), джеб (прямой удар ближней к противнику рукой), хукпанч (боковой удар кулаком), ричхенд (удар ребром ладони), бекфист (удар тыльной стороной кулака, без разворота). Запрещено бить апперкот.

Подсечки: могут наноситься только стопа в стопу - зону ниже лодыжки. Боец, проводящий подсечку, должен оставаться на ногах. Если во время выполнения подсечки боец коснулся пола какой-либо частью тела, кроме ног (стоп), то баллы не присуждаются. Балл присуждается только в том случае, когда соперник коснулся пола какой-либо частью тела, кроме ног (стоп).

Оценка правильной техники: удар рукой или ногой в корпус, подсечка - 1 балл, удар ногой в голову - 2 балла, удар ногой в корпус в прыжке - 2 балла, удар ногой в голову в прыжке - 3 балла. Победителем считается тот, кто набрал большее количество баллов, или если в ходе боя его преимущество составляет 10 и более баллов (в этом случае бой прекращается). Баллы спортсмену присуждает рефери, согласовывая оценку с боковыми судьями.

Лайт-контакт.

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

Техника поединка по правилам лайт-контакта представлена такими приемами как фехтующая техника ног, техника преследования противника передней ногой, серийная работа посредством ударов ногами и руками на всех боевых дистанциях. Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), кикбоксерской подготовке ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной. Лайт-контактом рекомендуется заниматься, начиная с 10-летнего возраста.

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

Площадка для боя татами 7x7 м. Удары наносятся с легким контактом. Жесткие акцентированные удары наказываются вплоть до дисквалификации спортсмена, нанесшего удар. Лайт-контакт задуман как переходная дисциплина между поинтфайтингом и фулл-контактом. Бой обслуживают 1 судья (рефери) на татами и 3 боковых судьи. Экипировка спортсмена соответствует экипировке спортсмена поинтфайтинга, но есть различия в перчатках (перчатки 10-ть унций в лайт-контакте). Каждого бойца может обслуживать 1 секундант в спортивном костюме, который помогает ему в перерывах между раундами. Разрешенные элементы техники соответствуют техники действий в поинтфайтинге. Критерии оценки: оцениваются только удары, нанесенные в разрешенные для атаки зоны. Оценивается «чистый», полностью контролируемый и правильно выполненный удар рукой (не «открытой перчаткой») или ногой. Судьи должны видеть оцениваемое техническое действие, в том числе в заключительной его фазе. Присуждение баллов не должно быть вызвано только лишь звуком от удара. Для присуждения баллов за использование любых разрешенных технических приемов, достигших разрешенных для атаки зон, с необходимой для этого скоростью, концентрацией, силой, судья может использовать кликеры (ручные счетчики удара) или электронную аппаратуру. Показания кликеров должно фиксироваться в судейской записке после каждого раунда или отражаться на табло. По окончании поединка судья подсчитывает баллы каждого из спортсменов, начисленные за пройденные за пройденные раунды, суммируют их и объявляет победителя матча-спортсмена, набравшего наибольшее их количество. В перерывах между раундами рефери предоставляет информацию о счете тренеру/секунданту спортсмена.

Действия спортсменов оцениваются судьями в течении всего поединка.

2.1. Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	12	16	16
Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	624	832	832

2.3 Виды (формы обучения) учебно-тренировочного процесса

Виды (формы обучения) учебно-тренировочного процесса, применяющиеся при реализации Программы, включающие:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- учебно- тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- самостоятельная подготовка.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть направлены на достижение в первые годы обучения спортивного результата (на этапе НП).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену тренировочного процесса, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и сформировать волевые качества.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; освоение техники кикбоксинга; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, соответствующей возрастной группе, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий кикбоксингом.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для развития гибкости, координации и ловкости, силовой и скоростно-силовой подготовки; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, интервальный, повторный, равномерный, переменный, круговой, контрольный, соревновательный.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается любовь к физической культуре и спорту, укрепляется здоровье, формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена на усвоения кикбоксинга. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП.

На этапе НП целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, восстановительный, переходный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест тренировок и - соревнований, одежды и обуви;
- контроль выполнения юными спортсменами рекомендаций врача по - состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам здоровых детей.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП последовательно увеличивается от НП 1 года до НП 3 года число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Юных спортсменов в соревновательных упражнениях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Основная цель тренировки на начальном этапе подготовки: формирование здоровья, любви к спорту и физической культуре, развитие физических и волевых качеств, утверждение в выборе спортивной специализации кикбоксинг и овладение основами техники.

Групповые учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке. Средствами общей физической подготовки спортсменов являются разнообразные общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и

быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Строевые упражнения (применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки). Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения развивающие общую выносливость (равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности; длительная езда на велосипеде в различных условиях местности, туристские походы и др.) Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости (всевозможные упражнения с предметами (малые мячи, набивные мячи, гимнастические палки, и др.) Упражнения с отягощением - сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Метание мяча из различных исходных положений. Бег толчками. Семенящий бег. Подскоки на двух, на одной ноге. Прыжки вперед, вверх, в сторону из положения присев. Упражнения на растягивание, расслабление. Упражнения для развития равновесия и координации движений (прыжки с различными заданиями и использованием короткой и длинной скакалки. Игры со специальными заданиями: борьба за мяч, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.)

Групповые учебно- тренировочные занятия по специальной физической подготовке.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения:

- имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для конькобежца;
- комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног.
- развитие взрывной силы
- развитие силовой выносливости (в процессе работы упражнения выполняются в динамическом и статическом режимах, направленных на развитие основных групп мышц, обеспечивающих соревновательную деятельность)
- развитие общей выносливости (средства – кросс, кросс-поход, велопоход)
- развитие специальной выносливости (спортсмен повторяет соответствующие упражнения несколько раз. В различных вариантах при повторениях нагрузка не меняется, но варьируется длительность интервалов отдыха);
- обучение технике специальных упражнений.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14

	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		
1.2	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14
1.3	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовки	-	14
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «кикбоксинг»

Таблица 5

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	выше трех лет
Контрольные	1	2	5	5
Отборочные	1	1	2	3
Основные	1	1	1	2

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Учреждение, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебных групп.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

Успешное решение задач начальной подготовки юных кикбоксеров предполагает грамотное планирование тренировочной работы на основе нормативно-методических требований и закономерностей становления спортивного мастерства юных спортсменов. В таблице 4 представлено соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе начальной спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» в соответствии со стандартом подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

Таблица 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка (%)	37	27	27	25	25	25	15	15
2	Специальная физическая подготовка (%)	14	16	16	18	18	18	22	22
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1	2	2	6	6	6	7	7
4	Техническая подготовка (%)	40	46	46	37	37	37	35	35
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6	7	7	10	10	10	16	16
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1	1	1	2	2	2	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	1	2	2	2	3	3

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка	115	84	112	130	156	156	125	125
2	Специальная физическая подготовка	44	50	67	94	112	112	183	183
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	6	8	31	37	37	58	58
4	Техническая подготовка	125	144	192	193	231	231	291	291
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	22	29	52	62	62	133	133
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	4	10	13	13	17	17
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	4	10	13	13	25	25
	Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	624	832	832

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

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

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил видов спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и	В течение года

		(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепление иммунитета).	В течение года
3. Патриотическое воспитание спортсменов			

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности, гордости за свою школу, город, Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).	Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1- раз в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1- раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц

	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1- раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе кикбоксинга.

Таблица 10

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по кикбоксингу	Самостоятельное проведение части тренировочного занятия (разминки)
2	Выполнению судейских обязанностей в своей группе	Изучение правил соревнований

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «кикбоксинг». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинское обследование (УМО) 1 раз в год.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Таблица 11

Время применения	Мероприятия
Перед тренировкой	Душ контрастный, обтирание
Во время тренировок	Разнообразие средств и методов тренировки
После тренировки	Успокаивающий теплый душ; самомассаж
1 раз в неделю	Посещение бани
1-2 раза в неделю	Свободное плавание в бассейне

3. Система контроля

3.4. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях на этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: «лайт-контакт», «поинтфайтинг»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «кикбоксинг»

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	

			6.30	7.80	6.10	7.60
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			5	-	10	-
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	10	-	15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			12	8	22	13
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+14

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	22
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз		
			50	42
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Выполнение поперечного шпагата	см	не более	
			15	10
2.2		м	не менее	

	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места		6,5	4,5
2.3	Количество ударов по воздуху руками (за 8 сек)	количество раз	не менее	
			52	38
2.4	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее	
			120	90
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»		

4. Рабочая программа во виду спорта «кикбоксинг»

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

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

4.1. Структура рабочей программы тренера-преподавателя

- I. Титульный лист
- II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
 - 3.1. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемого этапа);

3.2. План по месяцам;

IV. Результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Группы начальной подготовки первого года обучения

Общая физическая подготовка

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

Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

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

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

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

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

Боевая стойка кикбоксера и кикбоксера.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

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

Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад

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

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Группы начальной подготовки второго года обучения

Общая физическая подготовка

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

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

Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка кикбоксера:

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

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

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

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

Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга

Технико-тактическая подготовка

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

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

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

Группы начальной подготовки третьего года обучения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге».

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с

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

Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка кикбоксёра:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

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

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

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

Имитация воздействий соревновательных факторов:

Внутренние соревновательные факторы

- Частота пульса;
- Усталость и её фон;
- Утомляемость;
- Работоспособность;

- Настрой на поединок;
- Состояние готовности – самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

Внешние соревновательные факторы

- Последствия ударов по корпусу и голове;
- Действия соперника;
- Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
- Судейские действия;
- Часовые пояса;
- Питание;
- Времена года.

Летний лагерный сбор: после окончания учебного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Сроки проведения летнего учебного тренировочного сбора 42–49 дней.

Интересно будет происходить процесс педагогического взаимодействия в коллективе с педагогами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

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

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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личностных качеств спортсмена (твёрдости характера, уверенности в себе, стремление к достижению

эмоциональной устойчивости, самоконтроля), межличностных отношений в различных ситуациях, потребность в общении, хороших социальных отношений между членами тренировочной группы, индивидуальный подход к каждому человеку.

Развитие интеллекта, способность к анализу, абстрактному мышлению, прием и переработка информации, принятие необходимых решений.

В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства: интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений; психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта; эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности; волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в ней препятствий; коммуникативные, направленные на взаимодействие с другими людьми; нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации: стремление к стрессу и преодолению его, стремление к совершенству, повышение статуса, потребность в коллективном общении, формирование характера.

Соревновательные черты характера: уверенность в готовности к соревнованиям, ощущение мобилизационной готовности, умение перевода из долговременной памяти в оперативную.

Эмоции влияют на работоспособность, если спортсмен переживает состояние неуверенности, страха перед соперниками, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества движений, ухудшаются показатели ритма двигательной деятельности.

Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем:

- потеря уверенности в своих силах;
- снижение остроты тактического мышления;
- возникновение чрезмерного возбуждения или торможения;
- затрудненное проявление волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности.

Морально воспитанные и волевые спортсмены стараются преодолевать возникающие после неудачных действий неприятные эмоции и восстановить потерянную уравновешенность. Усилия при этом прилагаются в следующих направлениях:

- самоубеждение в своей готовности;
- самоуспокоение, уверенность в своих силах;
- отвлечение от неприятных чувств и мыслей о поражении;
- анализ причин неудачных действий.

Способность управлять своим психическим состоянием развивается в процессе тренировочных занятий и соревнований и неразрывно связано с воспитанием личности спортсмена, отношений к коллективу и спортивной деятельности. Для формирования способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует:

- воспитывать нравственные чувства, чувства ответственности перед коллективом;

- уметь после неудачи отвлечь свое внимание от мыслей об окончательном поражении;
- максимально сосредоточить сознание на конкретных задачах деятельности;
- воспитывать общий оптимистический взгляд на ход действий, закреплять положительные эмоциональные переживания: приятные воспоминания с преодолением больших трудностей;
- оказывать помощь спортсмену в преодолении неудачи, в восстановлении уверенности в своих силах (дать отдых от активных действий, предоставить возможность совершить удачные действия);
- вырабатывать установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач, отыскивать недостатки своих действий;
- научить спортсмена умению хорошо владеть собой, управлять своим поведением и эмоциональным состоянием при помощи слова;
- участвовать в большом количестве соревнований и занятий с элементом состязания, так как это вызывает большую устойчивость к воздействию временных неудач;
- тренеру тактично вести себя по отношению к спортсмену, совершившего неудачное действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

Планы (конспекты) тренировочных занятий для юных кикбоксеров 1-го, 2-го и 3-го годов обучения

Таблица 14

План-конспекты тренировочных занятий для юных кикбоксеров 1-го года обучения на начальном этапе подготовки

№ недели	Упражнения	Задача
1	Освоение боевой стойки, передвижение приставным шагом, изучение боевой дистанции, игра в баскетбол, упражнения со скакалкой, гимнастика, сдача контрольных нормативов по ОФП.	Общая и специальная физическая подготовка; обучение кикбоксерской стойке, передвижение по рингу, татами; боевые дистанции, проверка физической подготовленности учеников.
2	Совершенствование боевой стойки и передвижений; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, бой с тенью, упражнения перед зеркалом.	Обучение прямому удару правой в голову и защита от него подставкой левой ладони и уходом в сторону.
3	Совершенствование передвижений приставными шагами вперед, назад, влево, вправо; атака прямым ударом правой в голову в связи с шагом вперед, назад, влево, вправо; защит подставкой левой ладони; упражнения с партнером в перчатках, упражнения на снарядах.	Обучение и совершенствование ответного и встречного контрудара правой в голову и защиты от него подставкой левой ладони.
4	Совершенствование передвижений приставным шагом, перенос веса тела с ноги на ногу, атак прямым ударом правой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защит подставкой левой ладони,	Обучение и совершенствование прямого удара левой в туловище и защиты от него подставкой правого локтя; защиты уклоном вправо; встречного контрудара

	шагом назад; контратак встречным прямым ударом правой в голову, работа с теннисными мячами, бой с тенью.	прямым левой в туловище и защиты от него подставкой правой ладони.
5	Совершенствование передвижений приставным шагом и перенос веса тела с ноги на ногу; атак прямым ударом левой в голову в различных вариантах; защит подставкой правой ладони, шагом назад, уклоном; контратак встречным прямым ударом левой в голову, работа с партнером в перчатках, бой с тенью.	Обучение и совершенствование связки прямого в голову правой и левой в корпус, защиты от него подставкой левой ладони; защиты отбивом правой ладонью влево в связке с ответным контрударом левой в голову.
6	Повторение пройденного материала	
7	Игра в баскетбол, упражнения со скакалкой, гимнастика, аутогенная тренировка. Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие Атака левой ногой прямой удар из фронтальной стойки (фронт кик). ловкости и быстроты. Совершенствование прямого удара левой ногой в туловище; защиты отбивом вправо; встречного контрудара прямым ударом левой в туловище и защиты от него подставкой правой ладони	Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости и быстроты. Совершенствование прямого удара левой ногой в туловище; защиты отбивом вправо; встречного контрудара прямым ударом левой в туловище и защиты от него подставкой правой ладони.
8	То же, что в № 4	
9	То же, что в № 5	
10	Совершенствование передвижений приставным и челночными шагами; атак прямым ударом левой в голову, правый в корпус; защит подставкой правого плеча, шагом вправо, влево и назад; контратак прямым ударом правой в голову и туловище, атак правой ногой удар из фронтальной стойки (фронт кик); защит блоком; упр. с партнером в перчатках, упр. на снарядах, гимнастика кикбоксера.	Обучение и совершенствование прямых ударов левой в голову – правой в туловище защит от них подставкой правой ладони-левого локтя; обучения и совершенствования прямого удара правой в туловище и защиты от него подставкой левого локтя; обучение и совершенствование удара правой ногой (фронт кик), защит блоком.
11	Совершенствование передвижений приставным шагом; атак двойным прямым ударом левой-левой в голову, прямым ударом правой в голову; защит подставкой левого плеча, шагом вправо, шагом назад; контратак прямым ударом левой в голову и туловище, атак ногами фронт кик; защит блоком смещением в сторону; упр. с партнером в перчатках, условный бой.	Обучение и совершенствование атак двойными прямыми ударами левой-правой в голову и защит от них подставкой правой ладони левого плеча; атак ногами правой и левой фронт кик; защит блоком и смещением в сторону.
12	То же, что в № 3	
13	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед назад; атак левым-правым прямыми ударами в голову, левым в голову правым в	Обучение и совершенствование двойными прямыми ударами левой в голову правой в туловище левой

	туловище, левым в туловище -правым в голову; защит подставкой правой ладони левого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью, обучение атак правой ногой удар сайт кик; защит подставкой левой руки, блоком, отбивом левой рукой, смещением в сторону; бой с тенью, работа с партнером, работа у зеркала.	в туловище правой в голову и защит от них; атак правой ногой сайт кик и защит от него.
14	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо; атак правым-левым прямыми ударами в голову, правым в голову левым в туловище, правым в туловище - левым в голову; защит подставкой левой ладони правого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом левой в голову в связке с защитой подставкой правого плеча прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом левой ладонью, обучение атак левой ногой удар сайт кик; защит подставкой левой руки, блоком, отбивом левой рукой, смещением в сторону; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, бой с тенью, упр. на снарядах	Совершенствование ответного и встречного контрудара прямым левой в голову и защиты от него подставкой правой ладони; совершенствование ударов ногами фронт кик, сайт кик.
15	То же, что в № 13	
16	То же, что в № 7	
17	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо; атак ногами правой – левой удар фронт кик; защит от него; атак ногами правой-левой удар сайт кик; защит от них; игра в баскетбол, бег на короткие дистанции, прыжки в высоту и длину, аутогенная тренировка, сдача контрольных нормативов по ОФП	Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости и быстроты.
18	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой правой ладони левого локтя, правого локтя левого плеча; контратак ответным прямым ударом правой в голову в связке с защитой; подставкой левого плеча; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках; условный бой.	Обучение и совершенствование контратак двойными прямыми ударами левой-правой в голову, левой в голову-правой в туловище и защит от них.
19	То же, что в № 11	
20	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак серийными ударами в голову и корпус; защит подставкой ладони, уклоном вправо и влево; контратак прямыми ударами в корпус; обучение атаки правой ногой	Обучение и совершенствование атак серийными ударами левой-правой в голову и туловище и защит от них; обучение атак ногой удар хук кик и защит от него.

	хук кик; защит от него уклоном, смещением; работа с зеркалом, статика, условный бой.	
21	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, вправо, влево, по кругу влево, по кругу вправо; атак двойными и серийными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой плеча, уклоном вправо и влево; контратак прямым ударом голову и туловище; изучение атак левой ногой удар хук кик и защит от него; вольный бой, условный бой, бой с тенью, сдача контрольных нормативов по ОФП	Искусное обыгрывание партнера в вольном бою при помощи прямых ударов, серий и ударов ногами, контратаки и защиты.
22	Совершенствование передвижений приставным и челночными шагами; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище, защит подставкой; контратак ответным прямым ударом в голову в связке с защитой подставкой плеча; совершенствование удара ногами и защит от них; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, бой с тенью, работа с зеркалом, условный бой.	Обучение и совершенствование контратак прямыми ударами левой-правой в голову, левой-правой в туловище и защит от них; атак ногами и защит от них.
23	Атака сериями прямых ударов в голову-туловище, в туловище голову; защита подставкой локтя-плеча; контратака прямым правой в голову, двойными прямыми ударами в голову и туловище; обучение контратак правой ногой ударом сайт кик и защит от него блоком, подставкой; предварительная проработка упражнение с партнером, условный бой	Совершенствование двух и трехударных атак и контратак прямыми ударами и защит от них; контратак ногами и защит от них.
24	Совершенствование маневров приставными шагами: шаг вперед-шаг вперед-шаг назад, шаг назад-шаг назад-шаг вперед, шаг вперед-шаг правой ногой вправо, левая на месте-шаг вперед, шаг назад-шаг назад-шаг вправо с разворотом влево, шаг назад-шаг назад-шаг влево-шаг вправо, шаг влево-шаг влево шаг влево-шаг вправо, шаг вправо-шаг вправо шаг вправо шаг влево; атак одноударных, выполненных при маневре вперед-вправо-вперед, вперед влево-вперед, вперед-вперед; атак двух ударных, выполненных при маневре вперед-влево вперед, вперед-вправо-вперед, вперед-вперед; контратак одно и двухкратных, выполняемых при маневре назад или назад в сторону, условный бой, бой с тенью	Обучение и совершенствование маневрирования как тактического действия.
25	То же, что в № 14	
26	Совершенствование передвижений челночным и приставным шагами; маневров, финтов; защит подставкой плеча, уклоном; встречных контратак прямым ударом левой в голову и туловище,	Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости и быстроты.

	прямым ударом правой в туловище; контратак левой ногой ударом сайт кик, защит блоком, подставкой руки; подвижные игры, бег на короткие дистанции, аутогенная тренировка.	
27	Совершенствование передвижений челночным и приставными шагами; маневров для атаки; финтов руками, туловищем, ногой; атак трех ударными сериями прямых ударов; защит шагами в стороны, назад, отбивом, подставкой плеча, отбивом ладонью-подставкой плеча; встречных контратак прямым левым, прямым правой, двойными прямыми ударами в голову и туловище; атак ногами; защит смещением в стороны, блоки, подставки, отбивы; контратаки ногами; упр. со скакалкой, бой с тенью, игра в футбол.	Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости и быстроты.
28	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами в связке с финтами; контратак встречным прямым ударом левой в голову и туловище; атак ногами, защит от них; работа с зеркалом, предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, условный бой, бой с тенью.	Обучения навыкам боя с партнером.
29	То же, что в № 22	
30	Совершенствование передвижений приставными шагами влево, вправо, по кругу; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит шагами в стороны, подставкой ладони- плеча; контратак встречным прямым ударом левой в голову, встречным ударом правой в туловище; обучение атак правой ногой удар раунд кик, защит подставкой руки, плеча, смещение в стороны, уклон; сдача контрольных нормативов по ОФП.	Обучение выходам из угла и от канатов ринга, атак ногой удар раунд кик и защит от него.
31	Совершенствование передвижений челночным и приставными шагами; маневров для атаки и для контратаки; финтов руками, туловищем, ногами; защит отбивом правой ладонью, подставкой правой ладони-левого плеча, отбивом правой ладонью-подставкой левого плеча, шагами в сторону, назад; ответных контратак прямым левой в голову и туловище, прямым правой в голову и в туловище, двойными прямыми ударами левой-правой в голову и туловище, упр. с теннисными мячам	Совершенствование контратак одиночными прямыми ударами в голову и туловище и защит от них.
32	То же, что в №27	
33	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед и назад; атак прямым левой в голову и туловище, двойными прямыми левой-правой в голову и туловище; защит подставкой правой ладони-левого плеча и шагом назад;	Совершенствование атаки серийными прямыми ударами в голову в туловище и защит от них, атаки ногами и защит от них.

	контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча, прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью; атака и контратака ногами и защит от них.	
34	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой правой ладони левого локтя, правого локтя левого плеча; контратак ответным прямым ударом правой в голову в связке с защитой; предварительная проработка упражнений с партнером; бой с тенью; условный бой.	Совершенствование контратак прямыми ударами левой-правой в голову, левой в голову-правой в туловище и защит от них.
35	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований	
36	Исправление и совершенствование боевых действий кикбоксера. Разбор соревновательных боев, проведенные каждым кикбоксером, анализ допущенных ошибок и указание, на что следует обратить внимание в последующих тренировках. Задания могут быть общими для всей группы и индивидуальные для каждого занимающегося.	Устранение основных ошибок, допущенных в соревнованиях.
37	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо, по кругу влево, по кругу вправо; атак одиночными и двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит шагом назад, с подставкой левого плеча, правой ладони левого плеча, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак встречным в голову и туловище, прямым правой в голову в связке с защитой шагом назад; обучение атаки правой ногой ударом экс кик и защит от него подставкой руки, смещением в сторону, уклоном назад; подвижные игры; упр. с теннисным мячом; бег на короткие дистанции; прыжки в длину.	Общая и специальная физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости и быстроты.
38	То же, что в № 31	
39	Совершенствование маневров для атаки и контратаки; финтом руками, туловищем, ногами; защит отбивом правой ладонью, подставкой правой ладони-левого плеча, отбивом правой ладонью подставкой левого плеча, шагами в сторону, шагами назад; ответных контратак прямым правой в голову и в туловище, двойными прямыми ударами левой-правой в голову и туловище; обучение атаки левой ноги ударом экс кик и защит от него; условный бой.	Совершенствование одноударных контратак и защит от них.
40	Совершенствование атак сериями прямых ударов в голову и туловище, в туловище-голову; защит подставкой локтя- плеча, контратак прямым в голову, серийными прямыми ударами в голову и	Совершенствование двух и более атак и контратак прямыми ударами и защит от них; атаки ногами и защита от них.

	туловище; атак ногами в туловище и голову; защит смещением, подставкой, уклоном, блоком; предварительная проработка упражнения с партнером в перчатках.	
41	То же, что в № 30	
42	То же, что в № 33	
43	То же, что в № 37	
44	То же, что в № 39	
45	Повторение пройденного материала за весь год	
46	Сдача контрольных нормативов по ОФП, соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку.	

Таблица 15

План-конспекты тренировочных занятий для юных кикбоксеров на 2 и 3 -г о годах обучения на начальном этапе подготовки

№ недели	Упражнения	Задача
1	Сдача контрольных нормативов по ОФП; совершенствование атак прямым левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; защит подставкой правой ладони, шагом назад; атак ногами в корпус и голову; защит от них смещением, уклоном, блоком, подставкой, отбивом; предварительная проработка упражнений с партнером; бой с тенью; вольный бой.	Совершенствование ответного и встречного контрударов левой в голову и защит от них подставкой правой ладони; атак ногами и защит от них.
2	Перенос веса тела с ноги на ногу; атака прямым ударом левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защита подставкой правой ладони, шагом назад; контратака встречным прямым ударом левой в голову; обучение атаки левой ногой удар лоу кик по бедру, защита подставка ногой, смещение назад и в стороны; бой с тенью; подвижные игр	Совершенствование прямого удара левой в туловище и защиты от него подставкой правого локтя; защиты уклоном вправо от атаки прямым левой в голову; встречного контрудара прямым левой в туловище и защиты от него подставкой правого локтя; обучение атаки левой ногой удар лоу кик и защит от него.
3	Совершенствование передвижений приставным шагом, перенос веса тела с ноги на ногу; атак прямым ударом левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защит подставкой правой ладони, шагом назад; контратак встречным прямым ударом левой в голову; обучение атаки правой ногой удар лоу кик по бедру, защит подставкой ноги, смещением назад и в стороны; упр. с теннисным мячом, работа на снарядах.	Совершенствование ответного и встречного контрударов прямым левым в голову и защит от них; обучение атаки правой ногой удар лоу кик и защит от него.

4	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо, по кругу влево, по кругу вправо; атак двойными и серийными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, правой ладони-левого плеча, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак прямым правой в голову и туловище, двойным прямыми ударами в голову и туловище; атак ногами удар лоу- кик по бедру и защит от него; условный бой, бой с тенью.	Обыгрывание партнера в условном бою при помощи ударов и защит от них.
5	Совершенствование передвижений приставным и челночными шагами: атак прямыми в голову, двойными прямыми левой-правой в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, уклоном вправо и влево; контратак двойными прямыми левой-правой в голову в связке с защитой шагом назад, встречным прямым левой в голову; атак ногами и защит от них; условный бой, бой с тенью, работа с зеркалом, подвижные игры.	Совершенствование прямого удара правой в голову и защиты от него подставкой левого плеча, защиты шагом вправо с поворотом влево.
6	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак серийными ударами в голову и туловище; защит от них смещением, подставкой, блоком, отбив; атак ногами в голову и туловище и защит от них; предварительная проработка упражнений с партнером; упр. на снарядах.	Обучение и совершенствование серийных ударов в голову в туловище и защит от них; совершенствование ударов ногами в голову и туловище и защит от них.
7	Совершенствование передвижений приставным шагом; атак двойным прямым ударом левой-левой в голову, прямым правой в голову; защит подставкой левого плеча, шагом вправо, шагом назад; контратак прямым левой в голову и туловище; контратака ногами в голову и туловище; защита от них; условный бой.	Обучение и совершенствование атак и контратак серийными ударами левой-правой в голову и защит от них; контратака ногами и защита от них.
8	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед и назад; атак прямым ударом левой в голову и туловище, двойными прямыми левой-правой в голову; защит подставкой правой ладони, левого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча, прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью.	Совершенствование атак двойными прямыми ударами левой в голову правой в туловище, левой в туловище правой в голову и защит от них.
9	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо; атак ногами в голову и туловище; контратак ногами в голову и туловище; защит от них смещением, отбивом,	Совершенствование ответного и встречного контрударов ногами в голову и туловище.

	подставкой, блоком; бой с тенью, упр. на снарядах.	
10	Совершенствование атак двойными прямыми и серийными ударами в голову и туловище; защит подставкой, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак прямым в голову и туловище, двойными ударами в голову и туловище; атак ногами в голову и туловище, контратак ногами в туловище и голову, защит от них смещением, подкладкой; вольный бой, условный бой, бой с тенью	Искусное обыгрывание партнера в вольном бою при помощи ударов руками, ногами и защит от них.
11	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
12	То же, что в № 5	
13	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами, атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой правой ладони, левого плеча, левого локтя, правой ладони; контратак двойными прямыми ударами левой-правой в голову, левой в голову-правой в туловище, условный бой.	Совершенствование атак сериями прямых ударов левой-левой-правой в голову и защит от них.
14	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак сериями прямых ударов в голову; защит подставкой, уклоном вправо и влево; контратак прямым в туловище, двойными прямыми ударами; атак ногами в туловище и голову; защит от них; контратак ногами в туловище; условный бой, упр. на снарядах, работа перед зеркалом.	Совершенствование атак сериями прямых ударов в голову, в туловище и защит от них; атак ногами в голову и в туловище; защит от них.
15	То же, что в № 9	
16	Совершенствование маневров вперед-вперед-влево, вперед вперед-вправо, назад-назад вперед, вперед-вперед-назад, вперед-вправо-вперед, вперед влево-вперед, назад-назад вправо, назад-назад-влево; маневров в связке с одно- и двуударной атакой; финты ногами; условный бой, бой с тенью.	Совершенствование ложных действий (финтов).
17	Сдача контрольных нормативов по ОФП; обучение атак ударом снизу левой в голову, защита подставкой правой ладони; совершенствование атак прямым ударом левой в голову и в туловище, двойными прямыми левой-правой в голову; защит подставкой правой ладони, левого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча, прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью; проработка упражнений с партнером; бой с тенью.	Обучение ударам снизу левой в голову и в туловище и защитами от них подставкой правой ладони и локтя.

18	Совершенствование атак ударом снизу левой в туловище, защит подставка правого локтя; атак прямым левой в голову и защит подставкой правого локтя, защит уклоном влево и контратак ударом снизу левой в туловище; атак прямым левой в голову снизу правой в туловище, защит подставкой правой ладони левого локтя; атак ногами в туловище и голову, защит от них; бой с тенью, упр. на снарядах.	Обучение ударам снизу левой и правой в туловище и защит от них подставкой правого и левого локтя; совершенствование ударов ногами.
19	Совершенствование маневров приставными шагами: шаг вперед-шаг вперед-шаг назад, шаг назад-шаг назад-шаг вперед, шаг вперед-шаг правой ногой вправо, левая на месте-шаг вперед, шаг назад-шаг назад-шаг вправо с разворотом влево, шаг назад-шаг назад-шаг влево с разворотом вправо, шаг влево шаг влево-шаг вправо, шаг вправо-шаг вправо-шаг вправо шаг влево; атак одноударных, выполненных при маневре вперед-влево-вперед, вперед вправо-вперед, вперед-вперед; контратак одно- и двух ударных, выполненных при маневре назад или назад-в сторону, условный бой, бой с тенью.	Совершенствование маневрирования как тактического действия.
20	Игра в баскетбол; бег на короткие дистанции; совершенствование маневров для атаки и контратаки; финтов руками, туловищем, ногой; атак трехударными сериями прямых ударов; защит смещением в стороны, назад; отбивом, подставкой, отбивом, встречных контратак, атак ногами в голову и туловище; защит от них смещением, блоком; бой с тенью, работа с зеркалом, подвижные игры.	Общая и специальная физическая подготовка, преимущественно направленная на развитие ловкости и быстроты.
21	Сдача контрольных нормативов по ОФП; Совершенствование атак ногами в голову и туловище; атак прямым левой в голову и защит подставкой правого локтя, защит уклоном влево и контратак ударом снизу левой в туловище; атак прямым правой в голову и защит подставкой левой ладони, защит подставкой левого плеча и контратак ударом снизу правой в голову; атак двумя прямыми в голову и защит подставкой левой ладони, защит шагом назад и контратак ударом снизу правой в голову; бой с тенью, работа на снарядах.	Совершенствование ударов снизу и защит от них.
22	Условный бой, совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо, по кругу влево, по кругу вправо; атак ногами; защит от них; контратак руками в голову; атак двойными и серийными ударами в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, правой	Искусное обыгрывание партнера в вольном бою при помощи ударов руками, ногами и защит от них.

	ладони-левого плеча, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак прямыми правой в голову и туловище, двойными прямыми ударами в голову и туловище, вольный бой.	
23	Совершенствование маневров для атаки и контратаки; финтов руками, туловищем, ногой; атак трехударными сериями прямых ударов; защит смещением в стороны, назад; отбивом, подставкой, встречных контратак, двойными прямыми ударами в голову и туловище.	Общая и специальная физическая подготовка, преимущественно направленная на развитие ловкости и быстроты.
24	Совершенствование атак сериями прямых ударов в голову – в туловище, в туловище - в голову; защит подставкой, контратак прямым в голову, двойными прямыми ударами в голову и туловище; атак ногами в туловище и голову; контратак ногами в голову и туловище; защит от них; предварительная проработка упражнений с партнером; условный бой.	Совершенствование двух- и трехударных атак и контратак ударами и защит от них; атак и контратак ногами и защит от них.
25	То же, что и в № 20	
26	То же, что в № 17	
27	Совершенствование атак ударами снизу, двойными прямыми в голову и туловище; защит смещением, подставкой; контратак ответным прямым ударом в голову в связке с защитой подставкой и смещением; атак ногами в голову; бой с тенью.	Обучение боковому удару левой в голову и защитам от него подставкой правой ладони.
28	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
29	После соревновательного боя занятия посвящается исправлению и совершенствованию боевых действий кикбоксера. Разбирание соревновательных боев, проведенные каждым кикбоксером, анализирование допущенных ошибок и указание, на что следует обратить внимание в последующих тренировках. Задания могут быть общими для всей группы и индивидуальные для каждого занимающегося	Устранение основных ошибок, допущенных в соревновательном бою.
30	Совершенствование маневров для атаки правой, для атаки левой; финтов левой рукой; защит шагом назад, шагом влево (сайдстеп) с поворотом вправо, с шагом вправо с поворотом влево; контратак ответных в голову и туловище; контратак встречных левой в голову и туловище, бой с тенью.	Обучение боковому удару левой в туловище и защите от него подставкой правого локтя.
31	Вольный бой, условный бой, бой с тенью; совершенствование атак ногами по бедрам; атак двойными и серийными ударами в голову и туловище; защит смещением, уклонами вправо и влево; контратак попеременно ударом снизу то	Искусное обыгрывание партнера в вольном бою за счет более грамотного тактического построения поединка и более умелого использования в первую

	левой, то правой в голову в связке с защитой смещением;	очередь прямых ударов руками, ударов ногами и защит от них.
32	Совершенствование атак повторными двойными прямыми ударами левой-правой в голову и туловище; защит отбивом, подставкой, смещением в стороны; контратаки встречным прямым ударом голову и в туловище; контратак ногами в туловище и защит от них; бой с тенью	Совершенствование выходов из углов и от канатов ринга
33	Совершенствование атак ногами в голову и туловище; контратак ногами и защит от них; маневра шаг вперед левой-правой вправо-вперед-левой вперед в связке с атакой прямым ударом правой в голову; челночного шага в связке с маневром шаг вперед левой-правой вправо вперед-левой вперед и атакой прямым ударом правой в голову; атак боковым левой в голову; двумя прямыми левой-правой в голову в связке с финтом левой в туловище; бой с тенью.	Обучение боковому удару правой в голову и защита от него подставкой левого плеча.
34	То же, что в № 24	
35	Совершенствование маневра смещение вперед левой-правой вправо-вперед-левой вперед в связке с атакой прямым ударом правой в голову, челночного шага в связке с маневром смещение вперед левой-правой вправо-вперед и атакой прямым ударом правой в голову; атак боковым в голову, двумя прямыми левой-правой в голову в связке с финтом в туловище, контратак снизу в голову и туловище; бой с тенью	Совершенствование боковых ударов и защит от них.
36	То же, что в № 27	
37	Сдача контрольных нормативов по ОФП; совершенствование атак прямым ударом в голову и защит от контратаки подставкой, защит смещением, контратак прямым ударом правой в голову; атак ногами в туловище и голову и защит от них; условный бой.	Совершенствование защит смещением назад, подставкой левого плеча и уклоном вправо в связке с контратакой прямым правой в голову.
38	Совершенствование атак двойными ударами левой-правой в голову и защит от контратаки подставкой; защит смещением назад и контратак двойными ударами левой-правой в голову; контратака ногами в корпус и защит от них; условный бой одиночными и двойными прямыми ударами в голову и туловище.	Совершенствование контратакующего боя при защитах смещением назад и подставкой.
39	Совершенствование атак прямым ударом левой в голову и защит от контратаки прямым ударом правой в голову; защит смещением назад контратак прямым ударом правой в голову; атак ногами в голову и защит от них, отбивом, подставкой, смещением; работа с партнером, упр. на снарядах, работа с зеркалом.	Совершенствование контратакующего боя при защитах смещении назад и уклоном.

40	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
41	Совершенствование одно- и двух ударных атак в связке с маневром смещения; защит шагами назад в сторону, уклонами влево и вправо; контратак в голову в связке с защитой то подставкой, то смещением; атак ногами; защит смещением, отбивом; контратака ногами; вольный бой; бой с тенью; условный бой.	Искусное обыгрывание партнера в вольном бою за счет более грамотного использования прямых ударов не только в атаке, но и в контратаке; правильное использование ударов ногами в атаке и контратаке; более грамотного тактического построения поединка.
42	Совершенствование атак одиночными, прямыми и боковыми ударами, сериями прямых ударов при быстром продвижении вперед; защит подставкой и смещением назад; контратак ударами снизу в голову и туловище; встречных контратак левой и правой в голову и туловище; атак ногами, контратак ногами в корпус и защит от них, условный бой; бой с тенью.	Обучение и совершенствование контратак прямым и боковым ударами при движении назад.
43	То же, что в № 30	
44	То же, что в № 37	
45	Повторение пройденного материала за весь год.	
46	Сдача контрольных нормативов по ОФП, соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку.	

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Практический материал для тренировочных групп

Тренировочные группы первого года обучения

Общая физическая подготовка

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

- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Туристические походы.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.

- 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.

По технической подготовке

- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Сдать технический экзамен.
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

- Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

По теоретической подготовке

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях

• Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании

выиграть:

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

Тренировочные группы второго года обучения

Общая физическая подготовка

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

Специальная подготовка

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).
- Защитные действия.
- Контрудары.
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

По технической подготовке

- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Сдать технический экзамен.
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

• Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.

• Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

По теоретической подготовке

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях

• Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы.

Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в соревнованиях. В каждом соревновании выиграть:

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

Тренировочные группы третьего года обучения

Общая физическая подготовка.

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

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные

эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в само страховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

Специальная физическая подготовка кикбоксера.

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

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

Технико-тактическая подготовка

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

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

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

Тренировочные группы четвертого и пятого годов обучения

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.

Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

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

Специальная физическая подготовка.

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.

Технико-тактическая подготовка

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

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.

Термин «набивка тела», «железная рубашка» означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. И, укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения. Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом. Где физическое и психическое воздействие на мышление спортсмена, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности ученика. Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по набивке тела, укрепления суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и кикбоксинге. Кикбоксинг составляют следующие разделы: лайт-контакт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-кик. Эти разделы невозможны без подготовленных суставов и натренированного к ударам тела. А также на наш взгляд подобное отношение к закреплению суставов и набивке является профилактикой возможного травматизма. При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Довольно часто приходится слышать вопрос «Для чего это нужно и в чем же польза подобных упражнений?» Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий – это обоснованная система подготовки ученика к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, спортсмен укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха.

Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке. Сознание кикбоксёра, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

Конечно же, все рассуждения о набивке основываются на том, что противник не вооружен. Понятно, что никакая набивка не защитит тело от поражения жёстким тяжёлым предметом, колющим и режущим оружием и т. п.

Многие тренеры – преподаватели в области контактных единоборств не используют набивку, как один из элементов подготовки бойца. Укрепления суставов и тела практически полностью исчезла из программы обучения во многих современных направлениях кикбоксинга.

Существуют различные объяснения причин подобной тенденции: в процессе развития изменился подход к кикбоксингу, соревновательная подготовка требует много времени и отнимает немало физических и моральных сил у спортсмена. Высокий уровень подготовки бойца, выстроенной на научной основе, в ходе подготовки затронет и подготовку тела, и подготовку ударных частей. Но, к сожалению, не в том объёме, при котором спортсмен получил бы мощную психологическую и моральную поддержку в полной уверенности своей подготовленности. Другая причина это – влияние потребительского подхода социальной среды, в которой практикуется искусство и возрастающая роль спортивного кикбоксинга, отходящая от философии жизненного пути тысячелетних знаний в сфере восточных единоборств.

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

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

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

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

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

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

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

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

2. Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1–2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5–7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом.

Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

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

Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки.

Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки.

Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10–15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

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

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

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

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

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

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

7. Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

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

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

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

9. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу. Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3–4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

2. Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.

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

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

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

2. Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре.

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

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

Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30–40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо

через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

Исходное положение, стойка на правом колене. Раз – шаг левой ногой в полном приседе. Два – переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три – сед на левую стопу. Четыре – шаг правой ногой в полном приседе. Методические указания: применять ходьбу в разминочной части

для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100– 120 шагов. Укрепление мышц туловища через набивку для детей в возрасте 9-10 лет не рекомендуется.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личностных качеств спортсмена (твёрдости характера, уверенности в себе, стремление к достижению эмоциональной устойчивости, самоконтроля), межличностных отношений в различных ситуациях, потребность в общении, хороших социальных отношений между членами тренировочной группы, индивидуальный подход к каждому человеку.

Развитие интеллекта, способность к анализу, абстрактному мышлению, прием и переработка информации, принятие необходимых решений.

В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства: интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений; психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта; эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности; волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в ней препятствий; коммуникативные, направленные на взаимодействие с другими людьми; нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации: стремление к стрессу и преодоление его, стремление к совершенству, повышение статуса, потребность в коллективном общении, формирование характера.

Соревновательные черты характера: уверенность в готовности к соревнованиям, ощущение мобилизационной готовности, умение перевода из долговременной памяти в оперативную.

Эмоции влияют на работоспособность, если спортсмен переживает состояние неуверенности, страха перед соперниками, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества движений, ухудшаются показатели ритма двигательной деятельности.

Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем:

- потеря уверенности в своих силах;
- снижение остроты тактического мышления;
- возникновение чрезмерного возбуждения или торможения;
- затрудненное проявление волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности.

Морально воспитанные и волевые спортсмены стараются преодолевать возникающие после неудачных действий неприятные эмоции и восстановить потерянную уравновешенность. Усилия при этом прилагаются в следующих направлениях:

- самоубеждение в своей готовности;
- самоуспокоение, уверенность в своих силах;
- отвлечение от неприятных чувств и мыслей о поражении;
- анализ причин неудачных действий.

Способность управлять своим психическим состоянием развивается в процессе тренировочных занятий и соревнований и неразрывно связано с воспитанием личности спортсмена, отношений к коллективу и спортивной деятельности. Для формирования способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует:

- воспитывать нравственные чувства, чувства ответственности перед коллективом;
- уметь после неудачи отвлечь свое внимание от мыслей об окончательном поражении;
- максимально сосредоточить сознание на конкретных задачах деятельности;
- воспитывать общий оптимистический взгляд на ход действий, закреплять положительные эмоциональные переживания: приятные воспоминания с преодолением больших трудностей;
- оказывать помощь спортсмену в преодолении неудачи, в восстановлении уверенности в своих силах (дать отдых от активных действий, предоставить возможность совершить удачные действия);
- выработать установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач, отыскивать недостатки своих действий;
- научить спортсмена уметь хорошо владеть собой, управлять своим поведением и эмоциональным состоянием при помощи слова;
- участвовать в большом количестве соревнований и занятий с элементом состязания, так как это вызывает большую устойчивость к воздействию временных неудач;
- тренеру тактично вести себя по отношению к спортсмену, совершившего неудачное действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

4.4. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовке до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения кикбоксинга и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие кикбоксинга. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепление здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятии физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики кикбоксинга	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила кикбоксинга	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке

				спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по кикбоксингу	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки.	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

	Основы техники по виду спорта «кикбоксинг»			Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка в тяжелой атлетике	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг»

5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг» основаны на особенностях вида спорта «кикбоксинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь 11-летнего возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На учебно-тренировочный этап подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «кикбоксинг» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 16

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
3	Дорожка беговая (электрическая)	штук	1
4	Зеркало настенное (1,6х 2 м)	штук	4
5	Канат-резинка (эспандер)	комплект	8
6	Лапа боксерская	штук	12
7	Лапа-ракетка	штук	12
8	Макивара	штук	10
9	Маникен водоналивной	штук	4
10	Мешок боксерский	штук	3
11	Мешок боксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
12	Мяч баскетбольный	штук	5
13	Мяч волейбольный	штук	5
14	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	5
15	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	2
16	Подушка кикбоксерская настенная	штук	4
17	Ринг боксерский	комплект	2
18	Скакалка гимнастическая	штук	12
19	Скамейка гимнастическая	штук	4
20	Стенка гимнастическая	штук	4
21	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
22	Утяжелитель для ног (1,2,3,5 кг)	комплект	12
23	Утяжелитель для рук (2,5 кг)	комплект	12
24			
25			
26			

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 17

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Костюм спортивный	штук	12
2	Фиксатор голеностопного сустава	пар	12
3	Фиксатор локтевого сустава (налокотник)	пар	12
4	Перчатки боксерские	пар	12
5	Перчатки боксерские, снарядные	пар	12
6	Футболка (короткий) рукав	штук	12

7	Футы защитные	пар	12
8	Шлем кикбоксерский	штук	12
9	Щитки защитные для голени	пар	12
10	Бинт эластичный для рук	штук	24

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				До года	
				количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	2	0,5
2	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	1	1
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг					
3	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1
5	Перчатки боксерские (красные, синие)	пар	на обучающегося	2	1
6	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	2	1
7	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1
8	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1
19	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	1	1
10	Футы защитные (красные и синие)	штук	на обучающегося	2	1
11	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	1	1
12	Шлем для кикбоксинга (красный, синий)	штук	на обучающегося	2	1
13	Шорты для кикбоксинга	штук	на обучающегося	1	1
14	Штаны для кикбоксинга (красные, синие)	штук	на обучающегося	2	1

15	Щитки защитные для голени (красные, синие)	штук	на обучающегося	2	1
----	--	------	-----------------	---	---

6.2. Кадровые условия организации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.

6.3 Иные требования и условия реализации Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждение, реализующей Программу, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, продолжительность которой составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов,

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

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

6.4. Информационно- методические условия реализации Программы

1. Головихин Е.В., Миткевич А.Г. Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу – Ульяновск, 2004г.
2. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). — М.: Олимпия Пресс, 2012. — 40 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная физиология – М.: гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
4. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера - М.: Советский спорт, 2006
5. Макарова Г.А. Спортивная медицина - М.: Советский спорт, 2006
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. “Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с. 147
7. Мельцер М.И. Кикбоксинг: поурочная программа с методическими рекомендациями для детско-юношеских спортивных школ – комитет физической культуры и спорта Правительства Москвы, спортивно-методический центр
8. Романов Ю.Н. Тактическая подготовка в кикбоксинге: Учебное пособие для студентов, спортсменов и тренеров. [Электронный ресурс] – Челябинск: 2004. – 92 с

9. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. - М., 1977.- 416 с.
10. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов М.: ИНСАН, 1999. - 416 с
11. Шитов В.– Кикбоксинг. Тренировки для начинающих (тренировки с 1 по 36). Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону, 2004
12. Шитов В – Кикбоксинг. Тренировки для начинающих (тренировки с 37 по 73). Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону, 2004

Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kickbox.ru/>, <http://www.fkr.ru/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
5. Официальный сайт РУСАДА: <http://www.rusada.ru>
6. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области www.minsport.midural.ru
7. Федерация кикбоксинга поинтфайтинг www.pointfighing.ru
8. Центр спортивной подготовки сборных команд Свердловской области www.cspso.ru