

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Александровка  
муниципального района Ставропольский Самарской области  
Структурное подразделение дополнительного образования детей детско-  
юношеская спортивная школа муниципального района Ставропольский  
(СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с.Александровка)

Принята на заседании  
методического совета  
« 01 » сентября 2020 г.

Утверждаю:  
Директор ГБОУ СОШ с.Александровка  
 / С.В.Мотовичев  
« 01 » сентября 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель СП ДОД ДЮСШ  
м.р.Ставропольский  
/В.П.Казаева  
«01» сентября 2020г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
отделения кикбоксинг на 6 часов в неделю  
«Я и ринг» для детей в возрасте с 8 до 18 лет.

Возраст обучающихся: 8 – 18 лет  
Срок реализации: 1 года

Составили:  
Старший инструктор-методист- Стаканов Е.В.  
Тренер-преподаватель- Савинова Г.  
Тренер-преподаватель – Кулаков А.

# Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	5
2. УЧЕБНЫЙ (ТРЕНИРОВОЧНЫЙ) ПЛАН .....	10
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	11
3.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ГРУПП С 8 ЛЕТ .....	11
3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ГРУПП С 12 ЛЕТ .....	25
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	25
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	38

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности отделения кикбоксинг на 6 часов в неделю

«Я и ринг» для детей в возрасте с 8 до 18 лет, (далее- Программа) с элементами кикбоксинга разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

2. Концепция развития дополнительного образования детей Российской Федерации от 4 сентября 2014г. N1726-р);

3. Федеральным законом Российской Федерации от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

4. Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

5. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

6. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

7. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Актуальность Программы** - заключается в том, что она позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей среднего школьного возраста, и подростков.

Данная Программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с. Александровка (далее- ДЮСШ), каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а

также на физическое воспитание личности, получение углубленных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в кикбоксинге.

Идет приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям. Обучающийся получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. Происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающихся.

Программа обеспечивает преемственность образовательного процесса.

**Цель и Задачи программы** - осуществление физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профессиональное самоопределение, развитие техники и тактики кикбоксинга, выступление на спортивных соревнованиях, подготовка и отбор обучающихся к освоению предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по кикбоксингу и программ спортивной подготовки по кикбоксингу.

**Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы:**

1. Оздоровительные: укрепление и сохранение здоровья обучающихся; повышение физической и умственной работоспособности; обучение приемам контроля и самоконтроля, саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания); снижение заболеваемости.

2. Образовательные: обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам; изучение упражнений развивающего характера; углубленное освоение техники и тактики кикбоксинга; развитие технико-тактического мышления; закреплениенавыков гигиены; формирование у обучающихся навыков ведения здорового образа жизни; получение знаний по теории и методике физической культуры и спорта.

3. Воспитательные: развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы, формирование патриотизма, чувства гордости и ответственности за своё учреждение, город, страну.

4. Развивающие: всестороннее физическое и личностное развитие; развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости; формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, в частности к занятиям кикбоксингом.

Программа предназначена для детей от 8 до 18 лет. Срок реализации программы 1 года в спортивно-оздоровительных группах, зачисление при наличии медицинского допуска к занятиям видом спорта Кикбоксинг.

**Основополагающие принципы Программы:**

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы).

Преимственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преимущественности задач, средств и методов, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Этап Совершенствования	Период	Возраст для зачисления (лет)	Состав группы мин/оптим/макс (человек)	Объем нагрузки в неделю (часы)	Объем тренировочной нагрузки в год (часы)	
					46 недель	52 недели
Спортивно-оздоровительные группы	1 год	8-18	6/8/15	6	276	312

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается организация занятий как с одинаково возрастными, так и разновозрастными обучающимися внутри одной группы. Рекомендуются объединять обучающихся в подгруппы с учетом возрастных особенностей: 8-12, 13-15, 15-18 (включительно) лет.

Перевод обучающихся на следующий учебный год производится при отсутствии медицинских противопоказаний, успешной сдачи контрольных нормативов.

**Форма обучения** очная, самостоятельная работа, онлайн тренировки.

**Формы организации деятельности:** групповые занятия, индивидуальные занятия, спарринги, соревновательная деятельность.

**Ожидаемые результаты.**

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) **в области теории и методики физической культуры и спорта обучающийся должен знать:**

- историю развития кикбоксинга;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по кикбоксингу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по кикбоксингу);

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

- сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях кикбоксингом.

2) **в области общей физической подготовки:**

- основные комплексы физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по кикбоксингу;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) **в области избранного вида спорта:**

- основы технических и тактических действий по кикбоксингу;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- владение различными алгоритмами технико-тактических действий;
- умение адаптироваться к тренировочной деятельности;
- умение преодолевать факторы, воздействующие на психологическое состояние;
- умение концентрировать внимание.
- повышение уровня специальной физической подготовленности;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

4) **в области освоения других видов спорта и подвижных игр:**

- умение развивать специфические физические качества, средствами других видов спорта и подвижных игр.

**Способы определения результативности.**

С целью оценки результатов освоения Программы, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся используется аттестация в конце учебного года.

Контроль эффективности подготовки по реализуемой программе осуществляется с помощью специальных комплексов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке которые представлены тестами и теоретической подготовке, характеризующими уровень подготовленности обучающихся.

Основными формами контроля являются:

- сдача контрольных нормативов (для определения динамики уровня общей и специальной подготовленности);
- устный опрос по темам теоретической подготовки;
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (участие в соревнованиях в соответствии с уровнем подготовки), присвоение спортивных разрядов.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям кикбоксингом, и участия в спортивных соревнованиях осуществляется медицинскими работниками, врачами медицинских учреждений.

## 2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

### 2.1 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

Учебно-тренировочный план работы является основным документом при организации и проведении занятий по Программе в СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский и содержит следующие предметные области:

- 4) теория и методика физической культуры и спорта;
- 5) общая физическая подготовка;
- 6) избранный вид спорта (специальная физическая подготовка и технико-тактическая подготовка;
- 7) другие виды спорта и подвижные игры;
- 8) контрольно-переводные нормативы;
- 9) соревновательная практика.

Также учебным планом определена самостоятельная работа обучающихся. Учебный план рассчитан на 36 недель занятий. Дополнительные недели ( в каникулярный период) обеспечивают непрерывность освоения Программы следующим образом:

- в спортивно-оздоровительных лагерях;
- восстановительные мероприятия на школьных площадках и иные мероприятия.

#### Учебное планирование и требования по программе к обучающимся

Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максим. число обучающихся в группе (чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Ознакомительный	8-12	15	6	276		312			выполнение

						нормативов по ОФП, выступление на соревнованиях
--	--	--	--	--	--	---

Учебный план Программы на 6 часа в неделю,  
 Ознакомительный этап обучения по модулям,  
 для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель

Ознакомительный этап подготовки в группе СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-Вспомогательный модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	3	4
2	Общая физическая подготовка	40	65
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	30	56
4	Техническая, тактическая подготовка	20	37
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	7	12
6	Медицинское обследование	1	1
7	Количество часов в модуле	101	175
	Общее количество часов на 46 недель	276	

Учебный план Программы на 6 часа в неделю,  
 Ознакомительный этап обучения по модулям,  
 для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели.

Ознакомительный этап подготовки в группе СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-вспомогательный модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		



1	Теория	3	4	2
2	Общая физическая подготовка	40	65	12
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	30	56	10
4	Техническая, тактическая подготовка	20	37	6
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	7	12	5
6	Медицинское обследование	1	1	1
7	Количество часов в модуле	101	175	36
	Общее количество часов на 52 недели	312		

План составлен с расчетом 52 недели занятий непосредственно в условиях учреждения ДОД и для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере, учебных сборах, походах. Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

## **2.2 Учебно-тренировочный план работы для возрастных групп 13-15, 15-18 лет:**

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта (специальная физическая подготовка и технико-тактическая подготовка;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- инструкторская и судейская практика;
- контрольно-переводные нормативы;
- соревновательная практика.

Также учебным планом определена самостоятельная работа обучающихся. Учебный план рассчитан на 46 недель и 52 недели занятий. Дополнительные недели обеспечивают непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период и обеспечивается следующим образом:

- в спортивно-оздоровительных лагерях;
- восстановительные мероприятия и иные мероприятия.

## Программа состоит из трех модулей:

- 1.«Начально-Ознакомительный» с 1 сентября по 31 декабря,
2. «Основной-Вспомогательный» с 1 января по 31 мая,
3. «Углубленный» в каникулярный период с 1 июня по 31 августа.

Программа ориентирована на обучение детей по возрастной группе:

дети от 8 до 18 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки). Возможны зачисления детей и других возрастом

Объем программы рассчитан на 46 недель календарного года (276 час)

и 52 недели (312 часа). Режим занятий 2-4 раза в неделю, по 1-2 часа на одно занятие, при минимальной наполняемости группы от 6 человек, это зависит от этапа и модуля обучения.

Учебный план Программы 6 часа в неделю,

этап Совершенствования обучения по модулям,

для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения

этап Совершенствования обучения в СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	3	4
2	Общая физическая подготовка	35	70
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	30	56
4	Тактическая подготовка	20	37
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	7	14
6	Медицинское обследование	1	1
7	Количество часов в модуле	96	182
	Общее количество часов на 46 недель	276	

Учебный план Программы 6 часа в неделю,  
 этап Совершенствования обучения по модулям,  
 для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения

этап Совершенствования обучения в СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	3	4	2
2	Общая физическая подготовка	35	70	12
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	30	56	10
4	Тактическая подготовка	20	37	6
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	7	14	3
6	Медицинское обследование	1	1	1
7	Количество часов в модуле	96	182	34
	Общее количество часов на 52 недели	312		

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Распределение содержания учебного материала для каждой возрастной группы (подгруппы) определяется тренером-преподавателем с учетом возраста, гендерных особенностей, физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся.

#### 3.1.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ для групп с 8 лет.

#### Теория и методика физической культуры и спорта

##### 1. История развития кикбоксинга.

Характеристика кикбоксинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие кикбоксинга как вида спорта. Первые чемпионаты России по кикбоксингу.

## **2. Основы философии и психологии спортивных единоборств.**

Начальные понятия о спортивной психологии. Начальные понятия о спортивной философии.

## **3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки.

## **4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.**

Обучение и тренировка. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки.

## **5. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила кикбоксинга как вида спорта. Общероссийские антидопинговые правила.

**6. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.**

## **7. Строение и функции организма человека.**

Начальные сведения об опорно-двигательном аппарата, системе кровообращения, сердечно-сосудистой системе, дыхании, пищеварении и обмене веществ, центральной нервной системе и их роли в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений на организм человека. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.

## **8. Гигиенические знания, умения и навыки.**

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

## **9. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий.

## **10. Основы спортивного питания.**

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека.

Калорийность пищевых веществ. Режим питания. Питьевой режим.

### **11. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Применение специальной экипировки. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов. Оборудование и инвентарь зала.

### **12. Требования техники безопасности при занятиях кикбоксингом.**

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Оказание первой медицинской помощи. Страховка и самостраховка.

## **Общая физическая подготовка**

- Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренге, фланг, фронт, ширина строя, дистанция, интервал, направляющий. Выполнение команд. Расчет на группы.  
Повороты.
- Передвижения: строевой шаг, разновидности ходьбы, бег, бег с препятствием.  
Изменения направления движения.
- Общеразвивающие упражнения без предметов: для мышц шеи, для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища, для мышц ног. Сочетание движений различными частями тела, разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, упражнения в парах, с сопротивлением партнера,
- Общеразвивающие упражнения с предметом: со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.
- Общеразвивающие упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастической стенке.
  - Общеразвивающие упражнения со снарядом: с гимнастической скамейкой.
  - Общеразвивающие упражнения с отягощением: со штангой, с гантелями, др.
    - Корректирующие упражнения.
    - Дыхательные упражнения.
    - Упражнения для развития силы.
    - Упражнения для развития быстроты.
  - Упражнения для развития и совершенствования выносливости:
    - продолжительный бег небольшой интенсивности;
    - спортивные игры, плавание, лыжные кроссы, гребля.
- 13. Упражнения для развития ловкости:
  - упражнения спортивной гимнастики, спортивной акробатики (кувырки, перевороты);
    - упражнения легкой атлетики (различные виды прыжков, метаний);
  - подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим.

14. Упражнения для развития способности сохранять устойчивое равновесие:

- ходьба по бревну, бочке и т. д.;
- стойки на одной ноге, с закрытыми глазами;
- элементы спортивной акробатики (стойки на голове и др.);

15. Упражнения для развития гибкости и ее поддержания:

- упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения;
- упражнения гимнастического характера на растягивание. Они могут быть активными и пассивными (выполняются за счет внешних отягощений, партнера).
  - маховые упражнения;
  - пружинящие упражнения;
- статические упражнения (сохранение максимальной амплитуды в течение нескольких секунд).

### **Специальная физическая и технико-тактическая подготовка.**

Освоение основ технических и тактических действий по кикбоксингу:

**Боевая стойка кикбоксера:** высокая, выпрямленная; низкая; открытая; закрытая и др.

**Перемещения кикбоксера:** приставными шагами; обычными шагами; бегом; перемещением толчком одной или двух ног; скачками; сведением и разведением ног (разножка) и т.д.

Перемещения должны обеспечивать возможность своевременного изменения направления движения: вперед - назад, влево - вправо, назад - вправо и т.д.

**Удары руками в кикбоксинге:** прямой удар передней, т. е. ближней к противнику рукой (джеб); прямой удар дальней от противника рукой (панч); боковой удар левой в голову (хук); боковой удар правой в голову (хук); удар снизу левой (апперкот); удар снизу правой (апперкот); бэкфист (раскручивающийся удар) правой рукой.

**Удары ногами в кикбоксинге:** прямой удар ногой (фронт кик); боковой удар ногой (сайд кик); полукруговой удар ногой (раундхауз кик); обратный круговой удар (хук кик) ногой; задний прямой удар (бэк кик) ногой; рубящий удар (экс кик) ногой; удары в прыжке ногами (джампинг кик).

**Подсечки в кикбоксинге:** боковая подсечка; подсечка изнутри; задняя подсечка; - круговая подсечка.

**Защиты в кикбоксинге:** защиты руками: блоки, подставки, отбивы, контрудары; защиты движением туловища: уклон в сторону, нырок; защиты с помощью ног: шаги или скачки назад и в стороны, блокирующее действие или отбив; комбинированные защиты.

### **Психологическая подготовка.**

Для развития и формирования психических процессов и функций спортсменов необходимо выполнение различных упражнений (физических, психологических и др.) на фоне:

1. утомления;
2. эмоционального возбуждения;
3. в условиях дефицита времени и ограничения пространства;

4. максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности.

Для воспитания морально-волевых качеств личности спортсмена и эмоциональной устойчивости:

5. личный пример тренера-преподавателя;
6. разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание;
7. различные приемы психорегуляции и саморегуляции;

Для регуляции неблагоприятного психологического обучающегося, выступающего на спортивных соревнованиях, используется ряд средств и методов.

- Изменение направленности сознания;
- Использование расслабления мышц;
- Использование физических упражнений. В качестве упражнений могут быть полезными: ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, игровые упражнения и т. д.
  - Использование массажа.
  - Снижение уровня притязаний.

#### **Развитие умения концентрировать внимание.**

Объем внимания можно тренировать в самых разнообразных условиях, для разрешения которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов, но не более 7-8. Развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Надо дисциплинировать обучающихся, приучать даже в мелочах быть хозяином своих действий.

Для распределения и переключения внимания в занятия необходимо включать различные упражнения с несколькими объектами и всевозможными перемещениями; упражнения, в которых требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты, моменты за счет второстепенных.

#### **Повышение уровня специальной физической подготовленности.**

Средствами специальной физической подготовки являются:

- упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении;
  - бой с тенью;
- упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.);
  - специальные упражнения с партнером.

Средствами совершенствования специальной координации являются стандартные серии и комбинации:

- скоростной прогон стандартных серий;
  - скоростной прогон стандартных комбинаций в непрерывном режиме;
  - дискретный прогон комбинаций «взрывными» стандартными сериями;
- дискретный прогон комбинаций, включение в дискретные паузы активной защиты и отвлекающих приемов;
- тактика комбинационного стиля в бою с тенью, с партнером, на снарядах.

Средствами развития специальной выносливости являются:

- бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами;
  - с укороченным отдыхом;
  - с удлиненным раундом и укороченным отдыхом;
    - с увеличением количества раундов;
    - с отягощением на руках и ногах;
    - в нагрузочном эспандере и др.;
- вольный бой со сменой партнеров в каждом раунде.

### **Другие виды спорта и подвижны игры.**

#### **Упражнения спортивной гимнастики:**

Упражнения на гимнастических снарядах (конь, кольца, брусья, перекладина, бревно и др.) и массовых снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, канат и т.д.):

- висы (смешанные висы: стоя, присев, лежа. Подъемы из вися в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед, назад), угол в вися, вис на канате, шесте с захватом ногами, на одних руках);

#### **Упражнения легкой атлетики:**

- прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»);
  - прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке;
- метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места, с шага и с разбега;
  - беговые упражнения.
- бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км, с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; эстафетный бег;

#### **Упражнения спортивной акробатики:**

**Упражнения из других видов спорта: подвижных и спортивных игр:** баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон; футбол; минифутбол; спортивные игры по упрощенным правилам, эстафеты.

## **3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ГРУПП С 12 ЛЕТ.**

### **Теория и методика физической культуры и спорта**

#### **1. История развития кикбоксинга.**

Характеристика кикбоксинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие кикбоксинга как вида спорта. Первые чемпионаты России по кикбоксингу. Роль кикбоксинга как вида спорта. Организация федерации кикбоксинга в России. Международная федерация кикбоксинга. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие кикбоксинга в мире.



## **2. Основы философии и психологии спортивных единоборств.**

Понятие о спортивной психологии. Понятие о спортивной философии. Спортивная этика.

## **3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.

## **4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.**

Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств обучающихся. Обучение и тренировка. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект занятия.

## **5. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила кикбоксинга как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Общероссийские антидопинговые правила. Международные антидопинговые правила. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

**5. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.**

## **7. Строение и функции организма человека.**

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в спортивных соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

## **8. Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Сброс веса и переход в более легкую весовую категорию.

## **9. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

## **10. Основы спортивного питания.**

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания.

Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

### **11. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Применение специальной экипировки. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, подставки, шлемы, перчатки. Наглядная агитация. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

### **12. Требования техники безопасности при занятиях кикбоксингом.**

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Техника безопасности при перевозке детей. Оказание первой медицинской помощи. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

## **Общая физическая подготовка**

8. Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренге, фланг, фронт, ширина строя, дистанция, интервал, направляющий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты.

9. Передвижения: строевой шаг, разновидности ходьбы, бег, бег с препятствием. Изменения направления движения.

10. Общеразвивающие упражнения без предметов: для мышц шеи, для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища, для мышц ног. Сочетание движений различными частями тела, разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, упражнения в парах, с сопротивлением партнера,

11. Общеразвивающие упражнения с предметом: со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

12. Общеразвивающие упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастической стенке.

13. Общеразвивающие упражнения со снарядом: с гимнастической скамейкой.

14. Общеразвивающие упражнения с отягощением: со штангой, с гантелями, др.

15. Корректирующие упражнения.

16. Дыхательные упражнения.

17. Упражнения для развития силы:

- упражнения с элементами лазания и преодоления различных препятствий;
- с различными мячами, в том числе и с набивными;
- в висах и упорах;
- с гантелями, легкой штангой и другими предметами.

#### 11. Упражнения для развития быстроты:

- старты с места из различных исходных положений;
- старты в движении;
- бег с изменением скорости и направления движения;
- бег на дистанции 30, 60, 100 м;
- бег в гору и с отягощениями;
- прыжки вверх, в длину с места;
- различные виды челночного бега и другие и упражнения.

#### 12. Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

- продолжительный бег небольшой интенсивности;
- спортивные игры, плавание, лыжные кроссы, гребля.

#### 13. Упражнения для развития ловкости:

- упражнения спортивной гимнастики, спортивной акробатики (кувырки, перевороты);
- упражнения легкой атлетики (различные виды прыжков, метаний);
- подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим.

#### 14. Упражнения для развития способности сохранять устойчивое равновесие:

- ходьба по бревну, бочке и т. д.;
- стойки на одной ноге, с закрытыми глазами;
- элементы спортивной акробатики (стойки на голове и др.);

#### 15. Упражнения для развития гибкости и ее поддержания:

- упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения;
- упражнения гимнастического характера на растягивание. Они могут быть активными и пассивными (выполняются за счет внешних отягощений, партнера).
- маховые упражнения;
- пружинящие упражнения;
- статические упражнения (сохранение максимальной амплитуды в течение нескольких секунд).

### **Специальная физическая и технико-тактическая подготовка.**

Освоение основ технических и тактических действий по кикбоксингу:

Боевая стойка кикбоксера

Перемещения кикбоксера

Удары руками в кикбоксинге

Удары ногами в кикбоксинге

Подсечки в кикбоксинге

Защиты в кикбоксинге

Важнейшим элементом тактической подготовки в кикбоксинге является изучение тактических приемов. К этим приемам можно отнести:

- спурт в начале раунда, боя;
- спурт в конце раунда, боя или в случае нокаута противнику или еще какого-либо действия, существенно снизившего боеспособность противника (травма, усталость и т.д.);
- непрерывное, постоянное давление на противника в течение раунда;
- частое изменение темпа боя;
- переход от работы одними руками к серийной работе рук и ног;
- переход от тактики давления на противника к работе вторым номером, маневрированию, движению от противника и в стороны;
- переход от атак к контратакам;
- частая смена дистанций ведения боя;
- атаки и контратаки в разные (верхний, средний, нижний) уровни стоек;
- демонстрация нерешительности и переход к активным, решительным действиям;
- ведение боя с максимально возможными плотностью и активностью;
- сдерживание противника за счет работы ближней к противнику ноги (сайд-кик, фронт- кик);
- тактика преследования отступающего противника и др.

В тактической подготовке используют три основные группы упражнений:

- упражнения, направленные на создание определенной ситуации, для проведения того или иного приема (например, вызов противника на определенный удар с тем, чтобы ответить или нанести встречный удар);

- упражнения, направленные на изучение стандартных боевых ситуаций и противопоставление адекватных боевых действий (например, один пакуетразмашистыми боковыми ударами руками и полукруговыми ударами ногами, другой применяет оборонительные действия на дальней дистанции: маневрирование, шаги в стороны, встречные удары и т.д.);

- упражнения, направленные на совершенствование умения распознать противника, разгадать его план и быстро принять правильное решение, реализовать и изменить его в случае необходимости (одному из партнеров дается задание на определенные действия, другой должен разгадать задание и противопоставить эффективные контрмеры).

**Развитие необходимого уровня автоматизированного реагирования на действия соперника.**

- упражнения на тренировку сенсомоторных механизмов в переключении с одной ответной программы на другую в условиях скоротечной смены ситуаций: увеличения скорости перемещения; внезапности появления объекта; сокращения дистанции реагирования;

- подвижные игры с малым мячом;

- специальные упражнения на точность реакции.

### **Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.**

Важнейшей составляющей технико-тактической подготовки является приобретение, наработка умений, освоение алгоритмов технико-тактических действий ведения боя против противников различных стилей, типов:

- кикбоксер силового типа;
- кикбоксер, предпочитающий искусное обыгрывание противника;
- кикбоксеры - «темповики»;
- кикбоксер - «нокаутер»;
- кикбоксер - «универсал»;
- кикбоксер-левша;
- кикбоксер - высокого роста;
- кикбоксер - работающий в закрытой стойке;
- кикбоксер - стремительно бросающийся в атаку;
- кикбоксер - много работающий ближней к противнику рукой (джебы) и ногой;
- кикбоксер, много работающий в контратаке;
- кикбоксер низкого роста;
- подвижный кикбоксер;
- кикбоксер, предпочитающий атаковать руками;
- кикбоксер, хорошо владеющий ударами с ног;
- кикбоксер, предпочитающий прямые удары руками и ногами;
- кикбоксер, предпочитающий круговые удары руками и ногами.

### **Психологическая подготовка.**

Для развития и формирования психических процессов и функций спортсменов необходимо выполнение различных упражнений (физических, психологических и др.) на фоне:

- утомления;
- эмоционального возбуждения;
- в условиях дефицита времени и ограничения пространства;
- максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности.

Для воспитания морально-волевых качеств личности спортсмена и эмоциональной устойчивости:

- личный пример тренера-преподавателя;
- разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание;
- различные приемы психорегуляции и саморегуляции;

Еще дополнительно выделяют такие средства психологической подготовки спортсменов, как контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические (сауна, массаж, бассейн и т.п.), психофармакологические (транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы, ноотропы и т.д.).

Для регуляции неблагоприятного предстартового состояния обучающегося, выступающего на спортивных соревнованиях, используется ряд средств и методов.

- 1) Изменение направленности сознания;
- 2) Использование расслабления мышц;
- 3) Использование физических упражнений. В качестве упражнений могут быть полезными: ходьба, бег, прыжки, многоскоки, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, игровые упражнения и т. д.
- 4) Использование массажа.
- 5) Снижение уровня притязаний.

Для повышения психической устойчивости обучающихся при участии их в спортивных соревнованиях применяются следующие действия и операции:

1) увеличение эмоциогенности (эмоциональной напряженности) тренировочного процесса с целью ускорить адаптацию к условиям спортивных соревнований.

2) сведение к минимуму недостатка информации об условиях предстоящего турнира и основных соперниках:

4) регуляция психической напряженности путем изменения соотношения между мотивацией, уровнем притязаний и его возможностям в данный период времени. Это делается путем регуляции уровня сложности задач в предстоящем турнире и ответственности обучающегося за результат выступления. Правильная организация отдыха в дни и часы, предшествующие спортивному соревнованию.

5) использование идеомоторной настройки перед спортивным соревнованием.

Этому способствуют следующие приёмы:

- систематическое индивидуальное планирование предстоящих действий;
- проговаривание заданий;
- мысленное выполнение упражнений с применением волевых усилий, мышечным напряжением и расслаблением, имитационными движениями;
- умение разделять движение на части и находить в них основные фазы двигательных действий;
- сравнение и анализ мышечно-двигательных ощущений реального действия с представляемыми;
- внушение и самовнушение;
- выполнение упражнения после сокращенной специальной разминки.

### **Развитие умения концентрировать внимание.**

Объем внимания можно тренировать в самых разнообразных условиях, для разрешения которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов, но не более 7-8. Развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Надо дисциплинировать обучающихся, приучать даже в мелочах быть хозяином своих действий.

Для распределения и переключения внимания в занятия необходимо включать различные упражнения с несколькими объектами и всевозможными перемещениями;

упражнения, в которых требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты, моменты за счет второстепенных.

### **Повышение уровня специальной физической подготовленности.**

Средствами специальной физической подготовки являются:

- упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении;
- бой с тенью;
- упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.);
- специальные упражнения с партнером.

Средствами совершенствования специальной координации являются стандартные серии и комбинации:

- скоростной прогон стандартных серий;
- скоростной прогон стандартных комбинаций в непрерывном режиме;
- дискретный прогон комбинаций «взрывными» стандартными сериями;
- дискретный прогон комбинаций, включение в дискретные паузы активной защиты и отвлекающих приемов;
- тактика комбинационного стиля в бою с тенью, с партнером, на снарядах.

Средствами развития специальной выносливости являются:

- бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами;
- с укороченным отдыхом;
- с удлиненным раундом и укороченным отдыхом;
- с увеличением количества раундов;
- с отягощением на руках и ногах;
- в нагрузочном эспандере и др.;
- вольный бой со сменой партнеров в каждом раунде.

### **Развитие специальных психических качеств.**

Повышению тактико-технических возможностей кикбоксера способствует формирование и применение психологических свойств:

- боковое и объемное зрение;
- чувство дистанции, пространства и времени;
- видение противника и предугадывание его действий;
- ситуативное мышление и ситуативные действия.

Боковое и объемное зрение, чувство дистанции и пространства, видение противника формируются навыками периферийного зрения, визуальным определением необходимого расстояния и наблюдением за противником, методический прием «живая мишень» для нескольких партнеров и вольный бой с несколькими партнерами формируют эти свойства и являются подготовительными для психологических свойств - предугадывание действий противника, ситуативное мышление и ситуативные действия, для формирования которых применяются вольные бои с объемным тактическим заданием - использование двух-трех стилей и определение двух-трех стилей ведения боя партнера,



тактический вольный бой с несколькими различными по стилю партнерами с применением соответствующей манеры ведения боя против каждого партнера.

Чувство времени формируется по состоянию усталости, ощущению длительности раунда, упражнения для развития чувства времени используются в начале тренировки и в состоянии сильной усталости, с удлинением и сокращением времени раунда, самостоятельным контролем времени в нескольких раундах, с проведением взрывных «концовок» в раундах, «рваный» темп и др. Целенаправленными тренировками длительность раунда определяется независимо от состояния и самочувствия бойца.

### **Повышение уровня функциональной подготовленности.**

Повышению уровня функциональной подготовки способствуют:

- регулярные тренировочные занятия;
- постепенное повышение объема и интенсивности тренировочных занятий;
- тренировочные занятия в различных зонах мощности;
- тренировочные занятия в условиях горного климата;
- круговая тренировка;
- уменьшение продолжительности раундов с увеличением интенсивности;
- увеличение продолжительности тренировочных раундов;
- сокращение интервалов отдыха;
- многократное повторение соревновательных отрезков (например, 3-4 раза выполнить работу в 5 раундов по 2 мин с перерывом между раундами 1 мин и паузами отдыха между отрезками 4-6 мин);
- деление раунда на интервалы интенсивной работы и активного отдыха;
- упражнения условного боя с двумя соперниками одновременно;
- частая смена соперника в раунде и в тренировке;
- моделирование соревновательных поединков в условиях тренировки;
- спуртовая работа в начале, середине и в конце раунда;
- многораундовая работа (15-20 раундов) на снарядах, с партнером, со скакалкой;
- упражнения на тяжелых снарядах в постоянно меняющемся темпе;
- длительное выполнение специальноподготовительных упражнений в ритмоскоростных режимах, соответствующих соревновательным;
- упражнения в зоне максимальной мощности (продолжительностью до 20 с): бег 60 м, 100 м и 200 м;
- упражнения в зоне субмаксимальной мощности (продолжительность до 5 мин): бег 400 м, 800 м, 1500 м;
- упражнения в зоне большой мощности (продолжительность до 30 мин): бег 3000 м, 5000 м;
- упражнения в зоне умеренной мощности: стайерский бег (60 мин и более);
- тренировки в горном климате.

### **Другие виды спорта и подвижны игры.**

Упражнения спортивной гимнастики,

Упражнения легкой атлетики,  
Упражнения спортивной акробатики,  
Упражнения из других спортивных игр (гандбол; бадминтон; футбол; баскетбол; волейбол; футбол; спортивные игры по упрощенным правилам)  
Эстафеты,  
Подвижные игры.

Использование средств подвижных игр в соответствии с тренировочным процессом

### **Инструкторская и судейская практика.**

В данном разделе программы представлено содержание инструкторской и судейской практики для учащихся спортивно-оздоровительных групп продвинутого уровня. Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на продвинутом уровне подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся продвинутого уровня должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа (продвинутый уровень) подготовки обучающиеся должны овладеть техникой избранного вида спорта, умениями и навыками ведения соревновательной практики, а также основами инструкторской и судейской практики.

Насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах (продвинутый уровень) даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и

адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо регулярно заниматься физической культурой и спортом, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

#### **Основные средства тренировочных воздействий:**

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- скоростно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

**Основные направления тренировки.** Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания условий для успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий кикбоксингом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством в дальнейшем.

**Основные средства и методы тренировки.** Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – учебно-тренировочные занятия. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений, спаррингов, соревновательных мероприятий.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных продвинутого уровня группах большое внимание необходимо уделять элементам акробатики, направленных на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике кикбоксинга на этом этапе подготовки носит основной характер и осуществляется на основе закрепления базовых элементов.

**Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе продвинутого уровня.** Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы самостоятельной работы спортсмена, методы упражнений - игровой и соревновательный.

Обучающимся необходимо ставить задачу направленную на закрепление технико-тактических навыков.

**Методика контроля** уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. методы контроля и самоконтроля.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На спортивно-оздоровительном этапе подвинутого уровня периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке, подготовке к соревновательной деятельности. Тренировка на данном этапе имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные (соревновательные) нагрузки должны соответствовать функциональным способностям организма спортсмена.

2. В процессе всех периодов занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности обучающихся и их физическим развитием.

Тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к обучающимся при работе в коллективе).

**Принцип научности обучения.** Передачу общих и специальных знаний строить на основе современных достижений науки и передовой практики. Изучать главные факты и закономерности, связанные с достижениями теории и практики физического воспитания, в частности в боксе, с анализом техники, тактики и важнейших положений физиологии, психологии, гигиены, педагогики, биохимии и других дисциплин, добиваясь сознательного их усвоения и применения в практике кикбоксинга. Тренеру-преподавателю постоянно изучать развитие науки и практики в области специализации, быть всегда в курсе достижений и знакомить с ними обучающихся.

**Принцип связи теории с практикой.** Научить обучающихся творчески применять теорию в практике воспитания и обучения. Добиваться от обучающихся применения своих знаний, навыков и умений не только в спортивной, но и в общественно-трудовой деятельности и в быту. Овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения, на основе тактического смысла технического действия. Приучать обучающихся к систематическому чтению специальной литературы, анализу теории и практики проведенных боев.

**Принцип воспитывающего обучения.** Стремиться к всестороннему развитию личности каждого из них, учитывать необходимость взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим и идейно-политическим. Подавать личный пример добросовестного отношения к труду и общественной деятельности, воспитанности, такта и чуткого отношения к людям. Приводить примеры

и разъяснять дела и поступки лучших спортсменов и тренеров в труде, в быту и на спортивных соревнованиях. Приучать каждого обучающегося к самоусовершенствованию, правдивости, честности, вежливости, опрятности, самокритичному отношению к своим поступкам и соблюдению спортивной этики. Сплачивать дружный коллектив, так как в коллективе формируются индивидуальность человека, его положительные качества и привычки (товарищество, взаимопомощь и др.) Добиваться бережного отношения к оборудованию, спортивному инвентарю и снаряжению.

**Принцип сознательности и активности.** Вести тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что нужно, чтобы достичь цели. Воспитывать активность, трудолюбие и интерес к кикбоксингу, без которого немислимо сознательное отношение к выполняемым на тренировках упражнениям. Прививать навыки самостоятельной работы. Воспитывать инициативу и самостоятельность обучающихся в решении технико-тактических задач (принцип активности).

**Принцип наглядности.** Широко использовать различные формы наглядного обучения, такие как просмотр кинофильмов, изучение техники по кинограммам, посещение спортивных соревнований, где выступают кикбоксеры высокого класса, использование учебных плакатов, совместная тренировка с кикбоксерами более высокого класса (мастер-классы) и главное - четкий и правильный показ во время тренировочного процесса. Кинофильмы демонстрировать неоднократно, обращая внимание на передвижение, на механику ударов, на искусство защит и др. При помощи кинограммы анализировать технику действия, его рациональность и эффективность.

**Принцип доступности.** Всякий учебный материал может быть освоен, если он доступен для обучающихся. Доступность учебного материала включает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок — к функциональным отрицательным сдвигам. Непосильные действия могут подорвать веру в свои силы, кроме того, привести к травмам. Только преодоление посильных трудностей, чередование легких упражнений со сложными дают эффект в обучении и тренировке.

**Принцип систематичности и последовательности.** Всю систему подготовки кикбоксеров строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий, чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания). Только регулярные занятия дают эффект в обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств.

**Принцип прочности знаний и навыков.** Овладевать и совершенствовать технику при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение. Это способствует рациональному применению техники,

ликвидации излишних напряжений, выработыванию экономных и эффективных движений.

### **Принцип индивидуального подхода к обучающимся при работе в коллективе.**

Обеспечить возможность каждому кикбоксеру сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из единства интересов личности и коллектива.

Между методическими принципами обучения и тренировки существует тесная взаимосвязь. Ни один из них не может быть реализован, если игнорируются другие. Все принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же тренировочного и воспитательного процесса.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Одной из важных сторон тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. Тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть занятия делится на физиологическую разминку и образовательную часть. Физиологическая разминка предусматривает: а) подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания; б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений. В образовательной части обучающиеся выполняют специализированные упражнения для кикбоккера, подготовительные к решению основных задач занятия. В основной части занятия решаются главные задачи: а) овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их; б) психологическая подготовка, выработка способности к высоким психическим напряжениям; в) развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. В заключительной части организм обучающегося надо привести в относительно спокойное состояние.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава обучающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

### **Теоретические занятия (теория и методика физической культуры и спорта).**

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия взаимосвязаны с физической, технической, тактической, психологической подготовкой обучающихся.

Теоретическая подготовка является одним из компонентов мастерства кикбоксера и требует большой и длительной работы. Тренеру-преподавателю нужно научить обучающихся самостоятельно повышать свой интеллектуально-теоретический уровень, наиболее объективно давать оценку своим действиям при различных ситуациях. Теория и методика физической культуры и спорта в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по кикбоксингу, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

**Практические занятия** в процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы промежуточной и итоговой аттестации.

**Самостоятельная работа обучающихся** проводится в виде выполнения домашних заданий (комплексов общеразвивающих упражнений, заданий по теоретической подготовке, заданий по отработке боевых связок). К самостоятельной работе обучающихся также относится и посещение спортивных и иных мероприятий.

**Инструкторская и судейская практика** являются продолжением тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе кикбоксинга. Инструкторскую и судейскую практику следует проводить с обучающимися, начиная с 13-ти летнего возраста. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения кикбоксингу. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией кикбоксинга, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у кикбоксера-новичка на спортивном соревновании типа «открытый ринг». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на спортивных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные

решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

### **Медико-восстановительные мероприятия.**

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процесс;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

При развитии физических качеств следует руководствоваться следующим. В силовой подготовке используют упражнения на снарядах, со снарядами, упражнения с партнером, с преодолением собственного веса и сопротивления внешней среды, обеспечивающие работу в преодолевающем и уступающем режимах. В тренировочном процессе используют методы повторных и динамических усилий. Метод повторных усилий характеризуется использованием неопредельных (30-40% от максимальных) отягощений с



предельным числом повторений. Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20%) отягощении.

Проявления быстроты требуют значительных волевых и физических усилий, вызывающих довольно быстрое утомление, которое в итоге снижает эффективность тренировки. Поэтому упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, необходимо прекращать при появлении признаков утомления. Повторный метод, применяемый в тренировочном процессе, предполагает применение собственно скоростных и скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха. Отдых должен обеспечивать восстановление пульса до 100-110 уд./мин. Вариативный метод предусматривает чередование скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

Выносливость характеризуется способностью к деятельной прерывистоскоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений. Различают общую и специальную выносливость. Специальная выносливость спортсмена - это способность продолжать эффективное выполнение специфической работы в течение времени, обусловленного требованиями избранного вида спорта. Специальная выносливость кикбоксера должна развиваться в единстве с общей выносливостью.

Упражнениям для развития и совершенствования выносливости целесообразно придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, при этом объем и интенсивность следует увеличивать с соблюдением принципа постепенности физических нагрузок.

Развитию ловкости могут способствовать любые упражнения, пока их выполнение связано с определенными координационными трудностями. С наступлением автоматизации навыка воздействие упражнения на развитие ловкости прекращается. Воспитание ловкости на начальных этапах подготовки представляет собой обучение широкому кругу разнообразных двигательных действий. При развитии гибкости нужно добиваться, чтобы величина проявляемой гибкости в конкретном движении несколько превосходила ту максимальную амплитуду, с которой оно обычно выполняется. В этом случае создается «запас гибкости», необходимый для того, чтобы движение выполнялось свободно и максимально эффективно.

Специальная физическая подготовка во многом определяется дисциплиной, в которой специализируется спортсмен (лайт, фулл-контакт и т. д.), его индивидуальными особенностями (стиль ведения боя, предпочтение тех или иных технико-тактических действий и т. д.). Для одних спортсменов приоритетным является развитие особо высокой быстроты в одиночных движениях при достаточном уровне развития других качеств, для других особое значение имеет скорость серийных действий, третьи особо много внимания уделяют развитию силы удара и способности не терять ее на протяжении всего боя.

**Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности** должна быть направлена на развитие и совершенствование личностных качеств. Приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в этой области достигается путем объяснения и рассказа о значении физической культуры и спорта как одного из средств воспитания личностных качеств, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека. А также проведение мероприятий, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания нравственных чувств.

#### **Развитие специальных психических качеств.**

Кикбоксинг как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена.

Повышению тактико-технических возможностей кикбоксера способствует формирование и применение психологических свойств:

- боковое и объемное зрение;
- чувство дистанции, пространства и времени;
- видение противника и предугадывание его действий;
- ситуативное мышление и ситуативные действия.

Боковое и объемное зрение, чувство дистанции и пространства, видение противника формируются навыками периферийного зрения, визуальным определением необходимого расстояния и наблюдением за противником, методический прием «живая мишень» для нескольких партнеров и вольный бой с несколькими партнерами формируют эти свойства и являются подготовительными для психологических свойств - предугадывание действий противника, ситуативное мышление и ситуативные действия, для формирования которых применяются вольные бои с объемным тактическим заданием - использование двух-трех стилей и определение двух-трех стилей ведения боя партнера, тактический вольный бой с несколькими различными по стилю партнерами с применением соответствующей манеры ведения боя против каждого партнера. Чувство времени формируется по состоянию усталости, ощущению длительности раунда, упражнения для развития чувства времени используются в начале тренировки и в состоянии сильной усталости, с удлинением и сокращением времени раунда, самостоятельным контролем времени в нескольких раундах, с проведением взрывных «концовок» в раундах, «рваный» темп и др. Целенаправленными тренировками длительность раунда определяется независимо от состояния и самочувствия бойца.

**Повышение уровня функциональной подготовленности.** Функциональная подготовка заключается в повышении функциональных возможностей организма в результате регулярных физических тренировок. Функциональная подготовка характеризуется процессами:

- непрерывность тренировочных нагрузок;
- достаточный восстановительный период после нагрузки;
- повышение тренировочных нагрузок.

Непрерывные тренировочные нагрузки повышают функциональные возможности организма для проведения определенной физической деятельности, закрепляют и

улучшают приобретенные навыки и стабилизируют их выполнение. Прерывание тренировочной нагрузки ведет к ослаблению приобретенных навыков и снижению уровня функциональной подготовки организма. В период отдыха полностью восстанавливаются функции организма и формируются дополнительные возможности для выполнения большей нагрузки, недостаточный отдых приводит к переутомлению, перетренированности организма, и резко снижает его функциональные возможности, низкие нагрузки дают слабый тренировочный эффект, чрезмерные нагрузки приводят к перетренированности и травмам.

При определении основных параметров тренировочных нагрузок необходимо учитывать специфику кикбоксинга, передовой опыт теории и практики этого вида спорта, данные научных исследований в области физического воспитания и спорта, состояние обучающихся и их спортивную квалификацию.

Все параметры тренировочных нагрузок подразделяются на следующие основные группы:

- а) параметры величин (объем и интенсивность);
- б) параметры специализированности (специфические и неспецифические);
- в) параметры направленности (аэробные, смешанные, анаэробно-гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);
- г) параметры координационной сложности.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности спортивной тренировки.

### **Технико-тактическая подготовка.**

#### *Отработка стойек*

Стойки отрабатывают в строю, перед зеркалом. Стойка в дальнейшем продолжает совершенствоваться на всех этапах подготовки, присутствуя во всех элементах специальной работы. Отработке своей стойки нужно уделять достаточно много времени, что и отличает спортсменов, стремящихся к высокому результату, т. к. стойка является исходным пунктом для всех действий кикбоксера.

#### *Отработка передвижений*

Передвижениям следует уделять много времени на любом этапе подготовки, т. к. от них зависит степень реализации остальных элементов техники, тактики.

#### *Отработка ударов и защит*

При отработке ударов и защиты особое внимание следует уделять фиксации руки или ноги в конечном положении удара, возвращению в исходное положение, отсутствию излишней скованности.

С целью совершенствования техники ударов ногами широко применяется группа упражнений, направленных на выполнение ударов с сопротивлением партнера, удержанием ноги в положении, конечном для удара или выноса ноги.

#### *Обучение подсечкам*

Подсечку выполняют в парах и индивидуально. При отработке подсечки широко используют опущенные до пола мешки, груши, чучела, резиновые жгуты. Важным

моментом является то, что производящий подсечку должен помнить о страховке на случай неудачного выполнения приема.

Тактика кикбоксинга предполагает умение спланировать и реализовать такую схему спортивной борьбы, которая бы обеспечивала наиболее полное использование спортсменом своих возможностей в конкретных сложившихся условиях и приводила к победе. При этом можно говорить о тактике раунда, тактике боя, тактике турнира, тактике подготовки и т.д. Тактика определяется стратегическими задачами и представляет собой процесс, связанный с нахождением и реализацией оптимальных путей их решения. Определяя стратегию как генеральную линию поединка, следует указать на то, что она является очень существенной и достаточно постоянной характеристикой спортсмена, определяющей его стиль ведения боя. Подобная генеральная линия боя во многом определяется особенностями типологии спортсмена и, в частности, особенностями типа его высшей нервной деятельности, темперамента и рядом других, по большей части врожденных качеств. Встречаясь на протяжении достаточно длительного периода времени с различными по своим данным соперниками, кикбоксер находит тот рисунок боя, ту линию поведения, которая приносит ему наибольший успех, и соответственно ей развивает свои возможности: технические, физические и т.д.

В зависимости от выбранной стратегии, генеральной линии поведения строится подготовка и определяются промежуточные задачи, тактика спортсмена в каждом отдельном бою, его конкретные действия.

Тактическая подготовка кикбоксера предполагает теоретическое и практическое изучение и совершенствование возможных вариантов построения поединка с учетом сложившейся ситуации. Другими словами, тактическая подготовка строится на изучении (возможно более полном) всего многообразия боевых ситуаций, стилей, типов противников и наиболее удачных способов действий в этих ситуациях, против этих противников.

В целях эффективного решения задач тактической подготовки в кикбоксинге выделяют подготовительные, наступательные и оборонительные действия.

Подготовительные действия предваряют нападение или оборону и должны способствовать их более успешному осуществлению. К подготовительным действиям относят разведывательные, обманные и маневренные действия.

Разведывательные действия направлены на получение информации о противнике в ходе начавшегося боя и уточнение имеющихся сведений о нем. Как правило, разведывательные действия - это легкие удары руками или ногами; попытки провести серию ударов или удар в полную силу и др. Это дает возможность оценить силу, скорость; реакцию, психическое состояние противника (осторожный, готов к обмену ударами, избегает встречного боя, злой, трусоватый и т. д.), тактические планы и др. важную для ведущего бой информацию. Разведка является одним из проявлений активности спортсмена и соответственно умениям спортсмена делает эту активность в той или иной степени разнообразной и направленной.

Обманные действия представляют собой ложные удары, преднамеренное создание ситуации, вызывающей определенные действия противника, маскировку своего истинного состояния и намерений. Примером может служить обозначение левого прямого удара в корпус (финт) и нанесение мощного прямого (действительного) правого удара в голову противника, когда он среагирует на обманный удар ослаблением защиты.

### **Адаптация к тренировочной и соревновательной деятельности.**

Принято выделять адаптацию срочную и долговременную.

С повышением уровня спортивной квалификации способность к мобилизации функциональных ресурсов возрастает. Выражается это в том, что разность между максимально возможным уровнем активности органов и систем организма спортсмена и уровнем активности органов и систем в состоянии относительного покоя возрастает. Это в основном касается работы, выполняемой с установкой на максимальный результат. Выполнение же стандартной работы, той, к которой спортсмен достаточно хорошо адаптировался, сопровождается относительно невысоким по сравнению с нетренированным человеком уровнем активности органов и систем.

При относительно невысоком уровне функционирования могут выполняться достаточно высокий объем работы и поддерживаться достаточно длительное время ее необходимые характеристики: сила, скорость и т. д. Так, при одних и тех же показателях частоты сердечных сокращений тренированный кикбоксер выполняет большую по сравнению с нетренированным работу. Можно говорить о повышении коэффициента полезного действия организма тренированного кикбоксера.

Адаптационные реакции на однократно предлагаемую нагрузку (тренировку) зависят от характера и величины раздражителя, способности к восстановлению. После одних нагрузок, относительно кратковременных и невысоких, показатели уровня функционирования органов и систем могут нормализоваться в течение секунд, минут. После много раундового боя восстановление может длиться не один день.

Срочная адаптация к непривычным раздражителям является неспецифической и предполагает мобилизацию самых различных органов и систем с целью приспособления к ситуации. Систематическое повторение одних и тех же раздражителей приводит к тому, что организм готовится к определенным воздействиям и адаптация более рациональная, специфическая как по величине, так и по виду. Компенсация внешних воздействий обеспечивается наиболее рациональным способом и при меньших затратах энергии.

Продолжительность и мощность выполняемой работы зависят от возможностей человека, от того функционального ресурса, которым он в данный момент времени располагает. Его исчерпание ведет к снижению адаптационных возможностей.

Увеличение функционального ресурса может быть достигнуто систематическим применением нагрузок, которые бы требовали достаточно высокого напряжения возможностей функциональной системы. В данном случае имеется в виду единая функциональная система, которую образуют мышцы, органы кровообращения, дыхания, нервные центры и т. д.

При систематическом повторении нагрузок мы имеем дело с долговременной адаптацией. На них организм отвечает изменениями, которые носят характер достаточно

стабильных. Так, тренировка увеличивает жизненную емкость легких, массу мышц, в том числе и сердечной мышцы, и др. В данном случае все зависит от характера и величины предъявляемых нагрузок. Какую работу предъявляют для выполнения, к той и происходит соответствующая адаптация.

При однократно выполняемой работе (срочная адаптация) вначале происходит активация деятельности различных компонентов функциональной системы, обеспечивающей выполнение данной работы, увеличение частоты сердечных сокращений, потребление кислорода, вентиляция легких и т. д. Далее деятельность продолжается при относительно постоянных характеристиках, в устойчивом состоянии. Через некоторое время, обусловленное характером работы и возможностями человека, наступает дисбаланс между запросом к уровню функционирования единой функциональной системы и возможностями его удовлетворения. Происходит истощение возможностей организма по отношению к данной работе. Выражается это в снижении качества работы, ее мощности и т. д. вплоть до отказа от ее выполнения. Частое предъявление нагрузок, связанных со значительным истощением ресурсов организма, может привести к отрицательным изменениям в состоянии некоторых органов.

Вместе с тем работа, связанная с поддержанием оптимальных характеристик деятельности за счет высокого напряжения возможностей органов и систем, на грани истощения возможностей организма, на их пределе является одним из наиболее действенных средств повышения возможностей организма.

При систематическом повторении нагрузок происходит долговременная адаптация - спортсмен выходит на новый уровень, более высокий, возможностей организма, и этот период длится достаточно долго.

Если тренировка построена нерационально, слишком напряжена по отношению к возможностям спортсмена, может наступить стадия долговременной адаптации, которая характеризуется изнашиванием элементов функциональной системы, гибелью отдельных клеток и замещением их соединительной тканью, ухудшением или нарушением процесса обновления структуры организма. В конечном счете это приводит к функциональной недостаточности: компенсаторная гипертрофия сердца, печени, гиперфункция нервных центров и - связано с частым применением нагрузок, превышающих адаптационные возможности организма.

Говоря об адаптации по отношению к нагрузкам, следует указать, что приспособительные изменения могут протекать по нескольким направлениям:

- накопление структурных элементов органов и тканей, обеспечивающее прирост их функционального резерва.
- совершенствование координационной структуры движения.
- совершенствование регуляторных механизмов, обеспечивающих согласованную деятельность различных компонентов функциональной системы.
- психическое приспособление к особенностям соревновательной деятельности, средствам тренировочного воздействия, условиям тренировок и соревнований.

Приспособительные изменения долговременного характера могут иметь место лишь при систематически повторяющихся воздействиях и при достижении определенной

степени их интенсивности. Эти изменения зависят от исходного уровня подготовленности спортсмена. Так, у юных спортсменов для достижения определенной степени адаптации нагрузки могут быть существенно ниже, чем у взрослых спортсменов, как по объему, так и по интенсивности.

По мере роста квалификации спортсмена приспособительные реакции становятся все более специфическими и эффект перекрестной адаптации выражен все менее заметно. Так, на начальных этапах подготовки один вид двигательной активности улучшает и показатели в другом. У высококвалифицированных спортсменов прирост показателей более всего связан со специфической активностью, использованием именно тех движений, в которых необходимо повышать показатели силы, скорости, амплитуды и т. д.

С ростом тренированности стимулировать адаптационные возможности спортсмена возможно лишь с применением узкоспециализированных средств и методов при все более полной мобилизации функциональных ресурсов организма. Отсюда понятно стремление чаще использовать соревновательную практику как наиболее мощное средство мобилизации возможностей спортсмена.

С целью поддержания достигнутого уровня адаптации применяют поддерживающие нагрузки. Прекращение стимулирующих воздействий, тренировок ведет к дезадаптации, которая развивается тем быстрее, чем короче был период адаптации. Прекращение тренировок у кикбоксеров в переходном периоде не должно длиться более 1,5 - 2 месяцев.

Особо длительные периоды отсутствия тренировок ведут к трудностям в достижении необходимой степени адаптации, отрицательно сказываются на запланированных результатах. Слишком затянувшийся период больших нагрузок может привести к нарушениям в работе органов и систем жизнеобеспечения патологического характера. Поэтому необходим систематический медицинский контроль.

Следует отметить также, что в ходе подготовки и участия в спортивных соревнованиях высокомотивированные спортсмены могут приходить в особые состояния психики, для которых характерно снятие или снижение некоторых естественных барьеров и защитных реакций. В этих состояниях спортсмен может достаточно долго пренебрегать болью, голодом, усталостью как защитными реакциями организма в ответ на воздействия извне, превышающие адаптационные возможности. Соответственно, возрастает вероятность патологических изменений.

Учитывая уровень подготовленности обучающиеся принимают участие в официальных спортивных соревнованиях городского и выше уровня. В процессе участия в спортивных соревнованиях производится разбор правил спортивных соревнований, права и обязанности участников, весовые категории и возрастные группы, порядок взвешивания, процесс судейства и другие теоретические аспекты.

Для обучающихся могут проводиться соревнования по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, спортивные праздники, спортивные эстафеты с целью приобретения соревновательного опыта и навыков поведения во время спортивных соревнований. Также возможно проведения соревнования типа «Открытый ринг».

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Атилов, А. Современный бокс: практическое руководство [Текст] / А. Атилов. - Краснодар: Неоглори, 2003. - 640 с.

2. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / А.О. Акопян и др. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - 72 с.

3. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры [Текст] / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование, наука, 2000. - 368 с.

4. Гаськов, А.В., Кузьмин, В.А. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе [Текст] / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин. - Красноярск: КГУ, 2004. - 113 с.

- Гогун, Е.Н., Мартынов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынова. - М.: издательский центр «Академия», 2000. - 288 с.

5. Клещев, В.Н. Кикбоксинг. Учебник для вузов [Текст] / В.Н. Клещев. - М.: Академический проспект, 2006. - 288 с.

6. Куликов, А. Кикбоксинг [Текст] / А. Куликов. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 320 с.

7. Мишенькина, В.Ф. Подвижные игры: учеб. Пособие [Текст] / В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, Т.А. Колупаева, В.Ф. Кириченко. - Омск: изд-во СибГУФК, 2004. - 92 с.

8. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие [Текст] / В.Г. Никитушкин. - М., 2009. - 113 с.

9. Овесьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров [Текст] / В.Н. Овесьянов. - М.: Олимпийская литература, 2011. - 261 с.

10. О'Лири, П. Выживают сильнейшие. Физическая подготовка в практике боевых искусств и единоборств [Текст] / П. О'Лири. - Р н/Д.: Феникс, 2006. - 240 с. 18. Педагогическая система физической подготовки боксеров [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.nauka-shop.com/mod/shop/productID/50556>

11. Подойницын, В.В. Школа бокса и кикбоксинга клуба «Боец». Книга 1. Начальное обучение. Спортивное совершенствование / В.В. Подойницын В.В. - Новосибирск: Подойницын В.В., 1997. - 133 с.

12. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений [Текст] / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. - Омск: СибГУФК, 2007. - 270 с.

### Перечень интернет-ресурсов:

13. Виды кикбоксинга [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://komikickboxing.jimdo.com/виды-кикбоксинга/>



14. Головихин, Е.В. Программа по кикбоксингу [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://bookitut.ru/Programma-po-kikboksingu.html>

15. Кикбоксинг - описание [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http:// bmsi.ru/doc/bbd6ac3d-ecc5-4e50-97a8-b9e6b0823242](http://bmsi.ru/doc/bbd6ac3d-ecc5-4e50-97a8-b9e6b0823242)

16. Кикбоксинг [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http:// kalugasport.ru/2012- 03-09-13-01-40/razdelytel-kikboksing/opysanye-kikboksing-vs](http://kalugasport.ru/2012-03-09-13-01-40/razdelytel-kikboksing/opysanye-kikboksing-vs)

17. Методика развития быстроты [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.voindao.ru/metodika-razvitiia-bystroty/>

18. О кикбоксинге [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.kickboxing-omsk.ru/sport-center/about-kickboxing>

19. Педагогическая система физической подготовки боксеров [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http:// www.nauka-shop.com /mod/shop/ productID/50556](http://www.nauka-shop.com/mod/shop/productID/50556)

20. Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения [Электронный ресурс] / под ред. А.Д. Жукова. - М.: Магистр-пресс, 2011. - 1000 с. Режим доступа: [http://www.sportwiki.to/Спортивная\\_энциклопедия](http://www.sportwiki.to/Спортивная_энциклопедия)

21. Уроки кикбоксинга [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.mfight.ru/lessons.html>





