

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа Олимпийского резерва «АТЛЕТ» города Магнитогорска (далее – учреждение).

1.1. Тхэквондо как спортивная дисциплина Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Характеристика вида спорта.

Кикбоксинг (от англ. 'kick' - бить ногой и 'boxing' - бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. По правилам классического кикбоксинга, бой ведется в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус как руками, так и ногами. Кикбоксинг представляет собой гармоничный сплав классического английского бокса и каратэ. Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов практически одновременно в США и Западной Европе. Чуть позже в кикбоксинг были добавлены элементы техники из тхэквон-до и тайского бокса. С тех пор, кикбоксинг стал и до сего дня является тем боевым искусством, которое наиболее удачно объединило многовековые традиции и опыт Запада и Востока.

Кикбоксинг подразделяется на 4 вида:

- Семи-контакт (полу-контакт)
- Лайт-контакт (лёгкий контакт)
- Фул-контакт (полный контакт)
- Лоу-кик (с ударами голенью по бёдрам)

1. СЕМИ-КОНТАКТ

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

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

Весовые и ростовые категории:

Кадеты и юниоры, мальчики (10-15 лет):

-135 см, -145, -155, -165, +165.

Девочки (тот же возраст):

-135 см, -145, -155, +155.

Сеньоры (16-45 лет):

-57 кг, -63, -69, -74, -79, -84, -89, -94, +94.

Женщины (15-40 лет):

-50 кг, -55, -60, -65, +65.

Юниоры А (16-18 лет) - те же весовые категории, что и у сеньоров.

1. ЛАЙТ-КОНТАКТ

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

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

2. ФУЛ-КОНТАКТ

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

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

Весовые категории (сеньоры):

Вес легкой мухи - 48-51 кг

Вес мухи - 51-54 кг

Вес пера - 54-57 кг

Легкий вес - 57-60 кг

1 полусредний вес - 60-63,5 кг

2 полусредний вес - 63,5-67 кг

1 средний вес - 67-71 кг

2 средний вес - 71-75 кг

Полутяжелый вес - 75-81 кг
 1 тяжелый вес - 81-86 кг
 2 тяжелый вес - 86-91 кг
 Супер тяжелый вес - свыше 91 кг

Женщины:

Вес мухи - 46-48 кг
 Вес пера - 48-52 кг
 Легкий вес - 52-56 кг
 Средний вес - 56-60 кг
 Полутяжелый вес - 60-65 кг
 Тяжелый вес - 65-70 кг
 Супер тяжелый вес - свыше 70 кг

юниоров весовые категории соответствуют весовым категориям сеньоров.

4.ЛОУ-КИК

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

Специфика организации тренировочного процесса

Целью прохождения спортивной подготовки по кикбоксингу является отбор и эффективная тренировка спортсменов высокого уровня спортивного мастерства на базе спортшколы.

Задачи спортивной подготовки:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области кикбоксинга, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории кикбоксинга, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

Структура многолетней спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена состоит из планомерного прохождения следующих этапов: - этапа начальной подготовки (НП),

- учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (УТГ),
- этапа совершенствования спортивного мастерства (ГССМ),
- этапа высшего спортивного мастерства (ГВСМ).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора. Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички;
- тренировочному этапу соответствуют, II и I юношеские III, II и I спортивные разряды;
- этапу спортивного совершенствования соответствуют звания «Кандидат в мастера спорта России» и «Мастер спорта России»;
- этапу высшего спортивного мастерства соответствуют звания «Мастер спорта России международного класса» и «Заслуженный мастер спорта России».

В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением Тренерского Совета, допускается переход спортсмена с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

Тренировочный процесс включает в себя и состоит из следующих видов занятий:

- Регулярных групповых практических тренировочных занятий (ГПЗ);
- Тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий (ИСЗ);
- Теоретических занятий, в том числе лекций, мастер классов и семинаров (ЛЗ);
- Участия в тренировочных сборах (УТС);
- Участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях (СОЛ);
- Участия в спортивных соревнованиях (СОР);
- Медицинских и восстановительных мероприятий (МЕД);
- Методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя (МЕТ);
- Сдачи зачётов и нормативов (ЭКЗ)

Компетенции спортсмена, формируемые в результате прохождения спортивной подготовки по кикбоксингу:

В результате прохождения полной спортивной подготовки по кикбоксингу спортсмен группы спортивной специализации пятого года обучения должен демонстрировать следующие профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции:

ЗНАТЬ:

- основные показатели и закономерности физического развития, свойственные спортсменам его пола и возраста (ПК1);
- историю и правила кикбоксинга (ПК2); -принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом (ОК1);
- суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях физической культурой и спортом, терминологию этих изменений (ОК2);
- о существовании перечня запрещённых к использованию в спорте методов и веществ, порядок и правила допинг-тестирования (ПК3);
- основы спортивной гигиены (ОК3); - основные методики тренировки в кикбоксинге (ПК4); - основные качества, развиваемые кикбоксингом (ПК5).

УМЕТЬ:

- применять тренировочные методы для повышения работоспособности (ПК6);
- применять технику атакующих и контратакующих действий для достижения побед в спортивных поединках (ПК7);
- применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья (ОК4);

- подходить в наивысшей спортивной форме к наиболее важным соревнованиям (ПК8); - контролировать собственный вес, уровень своего физического развития и его динамику во времени (ПК9).

ВЛАДЕТЬ:

- Всеми основными разделами техники кикбоксинга(техникой разминки, ударами в атакующих действиях, ударами в контратакующих действиях техникой работы в клинче, техникой перемещения, техникой провоцирования.

- Техникой и методикой развития основных физических качеств (ОК5).

2. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 885, (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "кикбоксинг", утвержденному приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 885

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	10	12

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"кикбоксинг", утвержденному
приказом Минспорта России
от 31 октября 2022 г. № 885

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624- 936	832-1248	1040-1664

5.1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

5.2. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта
"кикбоксинг", утвержденному
приказом Минспорта России
от 31 октября 2022 г. № 885

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет спортсменов на соревнования - на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с Единым календарным планом городских, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"кикбоксинг", утвержденному
приказом Минспорта России
от 31 октября 2022 г. № 885

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)			
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма						
Контрольные	1	2	5	5	2	2
Отборочные	1	1	2	3	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг						
Контрольные	1	2	5	5	2	2
Отборочные	1	1	2	3	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин К1, фулл-контакт, лоу-кик						
Контрольные	1	1	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"кикбоксинг", утвержденному
приказом Минспорта России
от 31 октября 2022 г. № 885

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-37	27-29	25-30	15-19	12-16	9-12

2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-16	16-18	16-21	22-24	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	0-4	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	40-44	46-48	37-41	33-42	31-41	30-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-12	4-15	10-25	16-25	22-31	25-37
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

5.4.Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и прове-	в течение года

		<p>дения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</p> <ul style="list-style-type: none"> – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе 	
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 	в течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; 	в течение года
	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, 	в течение года

		поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	в течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	в течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Теоретические задачи	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.2.		развитие изобретательности и логического мышления	
4.3.		развитие умения сравнивать, выявлять и ус-	

		танавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.4		развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
5.	Нравственное воспитание		
5.1		Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2		Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися волейболом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где не нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сфор-

3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в данном виде спорта.	первый, второй год	мировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями волейболиста (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

8. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных

упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена.

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

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; 17 проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам обще-

го воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления.

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

III. Система контроля

10. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 повысить уровень физической подготовленности;
 овладеть основами техники вида спорта;
 получить общие знания об антидопинговых правилах;
 соблюдать антидопинговые правила;
 принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
 изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
 получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
 выполнить план индивидуальной подготовки;
 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
 получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 выполнить план индивидуальной подготовки;
 знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
 ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
 достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
 демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений,

перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Приложения 6-9 к ФССП

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"кикбоксинг", утвержденному
приказом Минспорта России
от 31 октября 2022 г. № 885

**Нормативы
общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготов-
ки по виду спорта "кикбоксинг"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.80	6.10	7.60
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			5	-	10	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	10	-	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			12	8	22	13
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+14

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"кикбоксинг", утвержденному
приказом Минспорта России
от 31 октября 2022 г. № 885

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	22
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	42
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
2.3.	Количество ударов по	количество	не менее	

	воздуху руками (за 8 с)	раз	52	38
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее	
			120	90
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"кикбоксинг", утвержденному
приказом Минспорта России
от 31 октября 2022 г. № 885

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "кикбоксинг"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	16,8
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	14.00
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	8
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			55	30
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	

			210	185
1.6.	Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение "высокий угол"	количество раз	не менее	
			20	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			5	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			7,0	5,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			62	48
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			142	116
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"кикбоксинг", утвержденному
приказом Минспорта России
от 31 октября 2022 г. № 885

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "кикбоксинг"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	14,0
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			11.00	12.30

1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			25	12
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на кулаках	количество раз	не менее	
			70	50
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	200
1.6.	Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение "высокий угол"	количество раз	не менее	
			20	12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			0	
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			10,0	8,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			68	52
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			184	121
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивной звание "мастер спорта России"			

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"кикбоксинг", утвержденному
приказом Минспорта России
от 31 октября 2022 г. № 885

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица изме- рения	Количество из- делий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4

2.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
3.	Дорожка беговая (электрическая)	штук	1
4.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	4
5.	Канат-резинка (эспандер)	комплект	8
6.	Лапа боксерская	штук	12
7.	Лапа-ракетка	штук	12
8.	Макивара	штук	10
9.	Манекен водоналивной	штук	4
10.	Мешок боксерский	штук	3
11.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
12.	Мяч баскетбольный	штук	5
13.	Мяч волейбольный	штук	5
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	5
15.	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	2
16.	Подушка кикбоксерская настенная	штук	4
17.	Ринг боксерский	комплект	2
18.	Скакалка гимнастическая	штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая	штук	4
21.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
22.	Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
23.	Утяжелитель для рук (2, 5 кг)	комплект	12
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма			
24.	Магнитофон с дисками	штук	1
25.	Утяжелитель для ног (0,2, 0,3, 0,5, 1 кг)	комплект	12
26.	Утяжелитель для рук (0,2, 0,3, 0,5 кг)	комплект	12

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма											
1.	Кама	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Копье "цяншу"	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Нагинаты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Нунчаку	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Палка-бо "бодзюцу"	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Цеп "саньцзегунь"	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "кикбоксинг",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 31 октября 2022 г. № 885

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Костюм спортивный	штук	12
2.	Фиксатор голеностопного сустава	пар	12

3.	Фиксатор локтевого сустава (налокотник)	пар	12
4.	Перчатки боксерские	пар	12
5.	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
6.	Футболка (короткий рукав)	штук	12
7.	Футы защитные	пар	12
8.	Шлем кикбоксерский	штук	12
9.	Щитки защитные для голени	пар	12
10.	Бинт эластичный для рук	штук	24
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма			
11.	Костюм для выступлений (кимоно)	штук	12
12.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	12

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный для рук	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма											
3.	Футболка (короткий	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

	рукав)		гося								
4.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт, лоу-кик											
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Перчатки боксерские (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Футы защитные (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
13.	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Шлем для кикбоксинга (красный и	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	2	2	2

	синий)										
15.	Шорты для кикбоксинга	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
16.	Штаны для кикбоксинга (красные и синие)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	2	2	2
17.	Щитки защитные для голени (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

V. Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Структура типового практического тренировочного занятия.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части:

- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;

- Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;

- Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

Безопасность при проведении тренировочных занятий

Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надёжности установки и закрепления оборудования
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических; упражнений; - ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах; - знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий. Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов. Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта. Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортив-

ного результата. Важным условием выполнения задач, стоящих перед отделением тхэквондо, является планирование. Оно должно обязательно предусматривать непрерывность и последовательность всей учебно-воспитательной работы школы.

В зависимости от продолжительности периодов, на которые составляются планы, планирование бывает перспективным, текущим (годовым и поэтапным) и оперативным (коротких периодов, месячным, недельным, одного учебно-тренировочного занятия). Каждый тип плана определяет объем задач и время, необходимое для их решения. Чем больше объем задач и длительнее время их выполнений, тем меньшей должна быть детализация содержательной стороны плана и наоборот. Исходным материалом для последующего детального планирования учебно-воспитательной работы является перспективный план подготовки, который обычно составляется на четырехлетие.

Годовой план подготовки разрабатывается на основании перспективного и должен раскрыть следующие вопросы:

- основные задачи и контрольные задания, стоящие в текущем году;
- исходный и планируемый уровень всех сторон подготовки;
- концепция общей структуры годичного цикла подготовки: сроки периодов, их взаимосвязь, определение подготовительных, отборочных и главных соревнований;
- основные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок, их динамика по периодам учебно-тренировочного процесса;
- основные формы и условная дозировка направленного восстановления.

Тренировочный процесс осуществляется в течение всего календарного года.

Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Требования к изучению двигательных умений и навыков в специализации тхэквондо (ВТФ) по годам обучения

№	группа	технические навыки	тактические навыки	Кол-во поединков в соревнованиях
1.	НП -1	Перемещения в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ног с уда-	Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою; клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по за-	2

		ром рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении.	данию.	
2.	НП-2,3	Удары со сменой стоек; вход и выход с комбинацией из ударов ногами; удары ногами с вращения; защита от ударов ногами с вращения	Выработка чувства дистанции; защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку; клинч.	3
3.	ТЭ-1	Совершенство техники ударов ногами из различных положений и с различных дистанций; фронтальные смещения во время атак соперника; комбинации из ударов ногами в высоком темпе.	Умение вести поединок с соперником разного роста и веса. Тактические действия по заданию тренера.	5
4.	ТЭ-2	Совершенство техники ударов с вращения в комбинации с ударами рук; атаки ногами в разные уровни;	Поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов; изменение темпа поединка	5
5.	ТЭ-3	«Финты», обманные движения; перемещения с ударами рук и ног; техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни со входом в клинч.	Выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувство перемещения по площадке; чувство положений звеньев тела; чувство удара. Анализ поединка.	5
6.	ТЭ-4,5	Техника поединка в контрольных стартах; бои по заданию; совершенство техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела. Анализ соперников.	Не ограничено
7.	ЭССМ, ЭВСМ	Совершенствование техники ударов руками и ногами на лапах и мешках в комбинациях	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство положение звеньев тела; силовой характер поединка; темповой характер поединка; игровой характер поединка; анализ соревновательных факторов.	Не ограничено

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям); степень восприятия параметров движений (ви-

зуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно

-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

для групп начальной подготовки 1 года обучения

Теоретический материал

-Физическая культура и спорт

-Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

-Краткий обзор развития кикбоксинга.

-История первых соревнований по кикбоксингу, боксу и кикбоксингу.

-Развитие кикбоксинга в СССР, РФ.

-Краткие сведения о строении и функциях организма человека

-Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

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

-Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

-Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксёра

-Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра. Спортивные ритуалы.

-Правила соревнований

-Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

-Оборудование и инвентарь

-Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.

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

Специальная подготовка

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

Технико-тактическая подготовка

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

Инструкторская и судейская практика

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

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

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

Теоретический материал для групп начальной подготовки 1 года обучения

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

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

2. История развития кикбоксинга

История зарождения кикбоксинг, бокса и кикбоксинга в мире, России. Президент федерации кикбоксинга СССР Чистов А.В. и его деятельность. Первые соревнования кикбоксёров в России. Международные соревнования кикбоксёров с участием Российских спортсменов.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

4. Гигиенические знания и навыки

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

5. Врачебный контроль, самоконтроль

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

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

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма.

ма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксёра. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксёра.

8. Правила соревнований

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

9. Оборудование и инвентарь

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

Практический материал

для групп начальной подготовки 1 года обучения

1. Общая физическая подготовка

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

2. Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

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

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

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

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

Боевая стойка кикбоксера и кикбоксера.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

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

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

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

Особенности работы с детьми возраста 7 – 9 лет.

На основании нормативно-правовых основ регламентирующих деятельность спортивно-оздоровительных учреждений возраст приёма в группы начальной подготовки по кикбоксингу составляет 9 – 10 лет. Мальчики и девочки приходят в образовательные учреждения спортивной направленности и начинают совместно с тренером – преподавателем изучать основы кикбоксинга. В педагогическом взаимодействии участвуют дети, члены их семей, школьные работники, административные и другие заинтересованные лица. Хочется обратить внимание на некоторые особенности обучения занимающихся в кикбоксинге и в других видах спорта. Основным типом мышления занимающихся в возрасте от 7 до 10 лет является наглядно-образное, тесно связанное с эмоциональной сферой. Это предполагает участие правого полушария в обучении. На практике редко встречается дифференцированное обучение занимающихся в кикбоксинге с разной функциональной асимметрией полушарий.

В образовательном процессе изучения кикбоксинга тренеры - преподаватели переоценивает роль левого полушария и логического мышления в становлении мыслительной деятельности ребенка от полученной информации во время тренировочных занятий. Спортивные методики обучения тренируют и развивают главным образом левое полушарие, игнорируя, по крайней мере, половину возможностей ребенка. Известно, что правое полушарие связано с развитием творческого мышления и интуиции.

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

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

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

Мотивационный этап (установка на деятельность)

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

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

Для формирования мотивации к учебной и познавательной деятельности у левополушарных занимающихся необходимо делать упор на познавательные мотивы. Их привлекает сам процесс усвоения знаний. Им свойственна высокая потребность в постоянной умственной деятельности. Социальным мотивом является возможность продолжения образования. Занятия кикбоксингом должны рассматриваться как средство для развития мышления. У них выражена потребность в самосовершенствовании интеллектуальных и волевых качеств.

Им необходимы детальные теоретические знания в разных спортивных сферах, которые создадут основу для изучения техники, тактики, гигиены питания, поведения в спортивном зале и т.д.

Особенности сенсорного восприятия.

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

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

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

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

Операционный этап (обеспечение деятельности).

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

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

Обычно документация в спортивных школах определяется ведением журнала, где кратко описывается содержание занятия. Ведущие тренера и специалисты разрабатывают перспективные и текущие учебные планы, где обычно не указывают более одного стиля обучения. Поэтому именно на тренера - преподавателя ложится ответственность за изменение и дополнение плана. Если способы преподавания тренера не совпадают с психофизиологическими возможностями учащихся, то возникает внутренний конфликт: способ изложения информации не совпадает с типом восприятия этой информации занимающимся.

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

Дети с доминированием левого полушария контролируют свои движения. Но если их попросить пояснить особенности техники или подвести итоги, они встретятся с определенными трудностями. Левополушарным ученикам требуется помощь в развитии быстроты запоминания техники. Однако точность выполнения упражнений у них обычно выше, чем у

правополушарных спортсменов. Тем не менее, левополушарные ученики обычно медленнее выполняют задания тренера.

На операционном этапе у некоторых детей наступает критический период: с одной стороны, необходимо выполнить работу, а с другой — не хватает условий для реализации задачи. Именно на этом этапе неопределима организованная тренером ситуация, которая помогает ребенку включиться в работу, стимулирует его деятельность. Конкретные обстоятельства обуславливают использование тех или иных приемов.

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

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

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

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

Например, соотношение между активностью правого и левого полушария различно при восприятии тактики и техники. При освоении технических действий больше активизируется левое полушарие, а при тактических — правое. Левополушарные оценивают и запоминают технику движений, через дискретный подход, от части к целому. Правополушарные обучаются от целого к части, что объясняет их неуспехи в обучении изучению движений левополушарными методами. (традиционные методики изучения восточных единоборств предусматривают поэтапное освоение движений, деля их на части)

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

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

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

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

Левополушарные учащиеся редко имеют большие проблемы на тренировках, так как многое происходит вне контекста.

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

Результативный этап (сравнение предполагаемой оценки с реальной).

Этот этап деятельности тренера является диагностирующим, он определяет прогнозы на будущее. Занимающийся также корректирует свою деятельность при помощи учителя: его осознанное отношение к итогам должно стать стимулом к предстоящей деятельности.

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

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

Исполнительский стиль мышления формируется у детей уже в детском саду. Педагоги отмечают, что одного года пребывания в детском саду оказывается достаточно для стандартизации мышления ребенка. Недаром существует закон: в детских творческих работах учителю запрещается исправлять даже самые вопиющие ошибки. Замечено, что у авторитарных учителей и родителей дети более конфликтны, чаще дают другим отрицательные оценки.

Тем не менее, итог учебно - тренировочной работы обычно сводится к оценке. Тренер - преподаватель оценивает по разным параметрам деятельность занимающегося в микроцикле, мезоцикле и макроцикле. Но при этом надо учесть, что особенно важно для юного спортсмена. А ребёнку важно мнение тренера – преподавателя не только о качестве движений и итогов по результатам деятельности за определённый период, но и оценка его усилий. Не оценить усилия занимающегося в присутствии группы, причина для ослабления внутренней мотивации.

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

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

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

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

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

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

У девочек совершенно иная организация межцентральных взаимодействий в коре больших полушарий — у них повышается уровень функциональной активности не передних, а задних отделов коры (а также слуховых отделов левого полушария, играющих важную

роль в понимании значения слов). Для девочек положительная оценка является менее значимой, у них активизируются только центры, отвечающие за поиск смысла слова. Девочкам следует давать положительные оценки, имеющие сильный эмоциональный компонент, например «умница».

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

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

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

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для групп начальной подготовки 2 года обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

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

- Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в само страховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка

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

Технико-тактическая подготовка

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

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

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

Инструкторская и судейская практика

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

Сдача контрольных переводных нормативов.

Соревнования

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

Теоретический материал для групп начальной подготовки 2 года обучения

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

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

2. История развития кикбоксинга, кикбоксинг

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

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

4. Гигиенические знания и навыки

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

5. Врачебный контроль, самоконтроль

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

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра.

Морально-волевой облик спортсмена.

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

7. Правила соревнований

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

8. Оборудование и инвентарь

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

Практический материал для групп начальной подготовки 2 года обучения

1. Общая физическая подготовка

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

2. Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка кикбоксера:

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

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

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

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

Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для групп начальной подготовки 3 года обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

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

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.

- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брус)
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в само страховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Ныряние.
- Прогулки на природе.

Специальная подготовка

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

Технико-тактическая подготовка

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

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.

Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Инструкторская и судейская практика

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

Сдача контрольных переводных нормативов.

Соревнования

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

Теоретический материал для групп начальной подготовки 3 года обучения

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

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

2. История развития кикбоксинга

История зарождения кикбоксинга в мире, России. Первые соревнования кикбоксёров в России. Международные соревнования кикбоксёров с участием Российских спортсменов. Чемпионат Мира г. Лондон Англия. Первый Чемпион Мира Иванов Александр (Якутия, Республика Саха). Тренера сборной России: Клещёв В.Н., Петухов В.А., Чистов. История спортивной школы. История развития различных направлений единоборств.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

4. Гигиенические знания и навыки

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

5. Врачебный контроль, самоконтроль

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

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

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективиз-

ма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксёра. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксёра. Этика и эстетики поведения кикбоксёра.

7. Правила соревнований

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

8. Оборудование и инвентарь

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

Практический материал для групп начальной подготовки 3 года обучения

1. Общая физическая подготовка

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

2. Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка кикбоксёра:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

Обучение ударам ног:

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

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

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

Имитация воздействий соревновательных факторов:

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

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

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для учебно-тренировочных групп 1 года обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Физическая культура и спорт

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

2. Краткая история развития кикбоксинга.

Развитие кикбоксинг в России. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Возникновение и развитие кикбоксинга в

СССР. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

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

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

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

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

6. Правила соревнований

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

7. Оборудование и инвентарь

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

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

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

- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы.

Специальная подготовка

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

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

- Бой по заданию.
- Спарринг.

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

- Изучение и совершенствование стоек кикбоксёра.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая стойка кикбоксёра.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.
- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.**
- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)..

- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

• **По технической подготовке**

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

• **По психологической подготовке**

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

• **По тактической подготовке**

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

• **По теоретической подготовке**

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

• **По результату участия в соревнованиях**

- Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:
- Все поединки - отлично,
- 70-80% - хорошо,
- 50-60% - удовлетворительно

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Физическая культура и спорт

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

2. Краткая история развития кикбоксинга.

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

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

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

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

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

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

6. Правила соревнований

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

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

7. Оборудование и инвентарь

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

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

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

Специальная подготовка

- **Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.**
 - Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.
 - Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.
 - Усвоение приема по заданию тренера.
 - Условный бой, формальные упражнения «ката».
 - Тренировка на снарядах.
 - Бой по заданию.
 - Спарринг.
- **Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксера**
 - Изучение стоек кикбоксера.
 - Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
 - Боевая стойка кикбоксера.
 - Передвижение с выполнением программной техники.
 - Боевые дистанции.
 - **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.**
 - Обучение ударам и простым атакам.
 - Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
 - Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)..

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

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

для групп для групп учебной тренировочной подготовки 3 года обучения

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

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

2. История развития кикбоксинга.

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

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Ги-

гиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

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

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера.

Морально-волевой облик спортсмена.

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

7. Правила соревнований

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

8. Оборудование и инвентарь

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

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

для групп учебно-тренировочной подготовки 3 года обучения

1. Общая физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка кикбоксера.

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

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

Технико-тактическая подготовка

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

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

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

Инструкторская судейская практика

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

Сдача контрольных переводных нормативов.

Соревновании

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

По технической подготовке

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

По тактической подготовке

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

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

По психологической подготовке

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

По общему результату участия в соревнованиях

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

По теоретической подготовке

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике

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

Учебный материал для учебно – тренировочных групп 4 года обучения ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

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

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

2. История развития кикбоксинг.

История зарождения кикбоксинг в мире, России, Ульяновске. В 1992 году в г. Челябинске открылась Всероссийская федерация кикбоксинга. Руководитель Шарафисланов. Первые соревнования кикбоксеров в России, родном городе. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских, местных спортсменов. Кикбоксинг на международном уровне. Успехи Российских, местных кикбоксеров на чемпионатах Европы, Мира. Кикбоксинг и успехи кикбоксеров родного города.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

4. Гигиенические знания и навыки

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

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс.

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

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера.

Морально-волевой облик спортсмена.

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

7. Правила соревнований

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

8. Оборудование и инвентарь

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

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

для групп учебно-тренировочной подготовки 4 года обучения

1. Общая физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка кикбоксера.

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

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

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

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

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

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
 Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.
 Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.
 Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Технико-тактическая подготовка

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

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

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

Инструкторская судейская практика

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

Сдача контрольных переводных нормативов.

Соревнования

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

По технической подготовке

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

- 27 секунд - отлично,
- до 29 секунд - хорошо,
- до 32 секунд - удовлетворительно.

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

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке.

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

- Проведение всех поединков - отлично.
- Выигрыш пяти поединков - хорошо.
- Выигрыш трёх поединков - удовлетворительно.

По психологической подготовке.

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

По общему результату участия в соревнованиях.

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

По теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике.

Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

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

Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.

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

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

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

Существуют различные объяснения причин подобной тенденции: в процессе развития изменился подход к кикбоксингу, соревновательная подготовка требует много времени и отнимает немало физических и моральных сил у спортсмена. Высокий уровень подготовки бойца,

выстроенной на научной основе, в ходе подготовки затронет и подготовку тела, и подготовку ударных частей. Но, к сожалению, не в том объёме, при котором спортсмен получил бы мощную психологическую и моральную поддержку в полной уверенности своей подготовленности. Другая причина это- влияние потребительского подхода социальной среды, в которой практикуется искусство и возрастающая роль спортивного кикбоксинга, отходящая от философии жизненного пути тысячелетних знаний в сфере восточных единоборств.

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

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

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

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

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

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

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

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

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

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

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

Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки.

Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до

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

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

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

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

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

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

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

7. упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

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

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

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

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

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

2. Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.

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

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

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

нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно.

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

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

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

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

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

Учебный материал для групп спортивного совершенствования 1 года обучения ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

В 1993 году Ступеньков Юрий открывает профессиональную лигу «Китэк». Краткий обзор состояния кикбоксинга в России и Мира. В последнее время кикбоксинг в мире очень сильно прогрессирует. Если раньше он сильно был развито в Германии, США, то теперь в России, Голландии, Франции, Германии, Англии, Болгарии и в ряде других Европейских стран и Америке, в последнее время большое развитие кикбоксинг получило в странах Африки, Азии. В Российском кикбоксинг после некоторого спада, вновь наметился большой прогресс, о чем видно по последним чемпионатам Европы, Мира. Существует тенденция к объединению всех федераций кикбоксинга в единую организацию, для решения совместных проблем на государственном уровне.

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

К питанию кикбоксера предъявляются большие требования. Рацион кикбоксера должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок кикбоксёр должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал. на 1 кг веса. Особое внимание

следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4-2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции: жиров 2,0-2,1 на 1 кг веса, углеводов 9,0-10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для кикбоксера: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Выполнение правил личной гигиены важно для укрепления здоровья и повышения работоспособности кикбоксера. Основное средство ухода за кожей - регулярное мытье тела. После тренировки необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему. Особо внимательно надо следить за руками. Нежелательно отрабатывать удары на снарядах без забинтованных рук и снарядных перчаток. Важную роль в личной гигиене кикбоксера играет баня. Баня оказывает также восстановительный и закаливающий эффект.

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

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

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

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

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

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

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен, произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя, отметить сильные и слабые стороны

соперника и разобратся, как противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить причины их отсутствия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

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

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).
- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

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

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

повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Занятия в группах высшего спортивного мастерства предусматривают развитие высокого уровня профессионализма в деятельности спортсмена. Профессиональное личностное развитие не может происходить в отрыве от общего развития человека, поэтому включает все компоненты целостного развития личности;

* Этот процесс имеет ряд стадий, для выделения которых могут быть самые различные основания; каждая стадия характеризуется единством и достаточностью личностных признаков, удерживающих период в границах качественной определенности;

* Становление человека как профессионала тесно связано с его развитием как личности; личностное пространство шире профессионального и существенно влияет на него. Личность человека обычно оказывает позитивное влияние на выбор профессии, на ход профессиональной адаптации, профессиональной самореализации, стимулирует профессиональное мастерство и творчество.

* Профессиональные качества личности по мере их становления и развития начинают оказывать обратное (позитивное или негативное) влияние на личность;

* Профессиональное развитие личности - это процесс встречного движения социума и индивида; он характеризуется единством социального заказа и потребностей человека в создании собственной жизни как уникальной;

* Содержание профессионального развития как социально-педагогического явления включает единство и борьбу противоположностей: внутренних потребностей, мотивов и внешних целей и задач, процессов внешнего воздействия и интериоризации, взаимодействия и взаимосодействия, что обеспечивает его реальную динамику и полноценное достижение профессионализма личности и деятельности;

* Профессиональное становление зависит как от факторов субъективного характера (например, склонности, возможности, способности, ценностные ориентации, мотивационная готовность и т.д.), так и от объективных (например, значимость профессии в обществе, правовой и общественной ее статус и др.);

* Профессиональное развитие предстает как органическое единство внешнего и внутреннего мира индивида, объективных и субъективных факторов, а непрерывное профессиональное образование выступает как средство, условие этого взаимодействия, основание для достижения высокого профессионализма личности и деятельности.

Целостность и непрерывность профессионально-личностного развития специалиста мы рассматриваем как процесс в рамках системно-целостного подхода, объединяющего, все звенья профессионального образования, социального и профессионального становления спортсмена.

Каждый спортсмен в своей деятельности стремится к общественному признанию и самоутверждению. Позитивная общественная оценка его достижений является для него стимулом к дальнейшему совершенствованию. И напротив, негативная оценка деятельности может создать у спортсмена устойчивую фрустрацию, демобилизующую его стремление к дальнейшей работе.

Изучение высших достижений спортсменов кекусинкай карате поможет раскрыть закономерности формирования его общественно-политических и моральных убеждений, мотивации достижений, стержневых черт характера. На сегодня существуют некоторые специфические особенности подготовки спортсмена к соревнованиям. В кикбоксинг условия про-

ведения соревнований отличаются от условий тренировочных занятий. Эти отличия сводятся в основном к следующему:

1. Соревнования всегда значимы для спортсмена, потому что: на соревнованиях присутствуют зрители, о них пишут в прессе, показывают по телевидению, снимают видео фильмы, следовательно, они являются публичным зрелищем, а деятельность участвующих в них спортсменов приобретает общественную значимость и получает общественную оценку;
2. Соревнования - это всегда проверка правильности подготовки, целесообразности затраченных усилий и времени, результаты соревнований фиксируются официально и в отличие от результатов, показанных на тренировочных занятиях, дают право на присвоение спортивных разрядов и званий - в этом личная значимость соревнований;
3. В соревнованиях всегда есть противник, и итог определяется как результат взаимодействия с ним.
4. В соревнованиях принимают участие судьи, регламентирующие и оценивающие в соответствии с правилами соревнований деятельность спортсмена;
5. В соревнованиях ограничено число раундов;
6. Время, в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию, принять самостоятельное решение, лимитировано и часто чрезвычайно мало (в тренировке ему может помочь тренер);
7. Соревнование может проходить в непривычных условиях- климатических, временных, метеорологических, при внушающих воздействие противников, судей, товарищей по команде, зрителей и т.д.

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

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

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;
- самостоятельно регулировать состояние нервно- психического напряжения.

В процессе профессионального развития спортсмена происходит формирования его общественно-политических и моральных убеждений, его мотивации достижений, стержневых черт характера. При этом, важно помнить, что непосредственно влияют на процесс формирования всех этих компонентов как личности тренера, так и социальная среда воспитанника. В этом плане педагогическая поддержка повышает эффективность профессионально-личностного становления спортсмена при соблюдении следующих условий.

Важным условием формирования мировоззрения спортсменов является глубокое осознание всеми специалистами взаимосвязи идейно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса.

Следующее условие формирования спортивного мировоззрения – развитие качеств личности, свойственных спортсмену высокого класса. (Например, стремление к лидерству – черта, которая может формироваться в любом спортивном коллективе).

И наконец – развитие у спортсменов положительных мотивов повышения спортивного мастерства.

Прежде всего необходимо создавать возможность формирования мировоззрения спортсмена, его моральных и волевых качеств, мотивов, затем учитывать средства развития специальных качеств, необходимых для успеха в данном виде спорта, и в результате этого - средства регуляции и различного рода внушения .

Средства внушения нужны, во-первых, при необходимости оптимизировать процесс восстановления (например, улучшить ночной сон или повысить эффект отдыха между дневными и вечерними тренировочными занятиями); во-вторых, при психических срывах, различного рода неврозах; в-третьих, перед выступлением в состязании.

Бывает, что уровень мотивации достижений достаточно высокий, но преобладают мотивы избегания неудачи. На почве такого мотива возникает повышенная, хотя и скрытая, тревожность. Пока идёт тренировочный процесс, она не проявляется. Но чем ответственней соревнования, тем вероятней срыв.

Кикбоксинг как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психологической.

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую оно является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг или татами, неуверенный в своих силах, во время боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если он хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи. Формирование этих качеств будет успешным лишь при осуществлении педагогической поддержки спортсмена тренером.

При осуществлении педагогической поддержки спортсмена на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно эрудированным в области педагогики, психологии, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития.

Такая подготовка, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к волевым максимальным и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Следовательно, сущность педагогической поддержки спортсмена может быть сведена к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач, формирования свободы правильного выбора стратегии поведения в кризисной ситуации.

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

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

Чувство дистанции – умение кикбоксеря точно определять расстояние до противника. В кикбоксинге чувство дистанции проявляется в двух формах – при атаке и при защите. Так,

для спортсмена контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями.

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

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

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

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

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

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

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

Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Кикбоксёр должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает, от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме того, удар должен быть нанесен той частью тела, которая обеспечивает наибольшую жесткость.

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

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

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

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

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

Боевое мышление. Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение

спортсмена. Ведь для достижения победы на татами необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты), создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодны для него и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности кикбоксёра и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения – это и есть предмет оперативного мышления.

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

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

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

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

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

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Динамика развития кикбоксинга в мире, Европе, России и в регионах.

Восстановительные средства в учебно-тренировочном процессе. Значение бани, бассейна, отдыха на природе. Важную роль в личной гигиене кикбоксера играет баня, оказывающая также закаливающий эффект.

Режим дня. Основное требование к режиму - рациональное чередование работы и отдыха. Подъем в 7 часов, утренняя зарядка с небольшой нагрузкой; 10-12 час. - первая тренировка, так как работоспособность спортсмена плавно повышается; с 14-15 час. - отдых; 17 - 19 час. - вторая тренировка; отбой в 23 час. при тишине и покое.

Режим питания. В период интенсивных тренировок кикбоксёр к питанию должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал на 1 кг веса. Суточная норма белков 2,4 - 2,5 ккал на 1 кг веса. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

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

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

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

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ОФП основными средствами являются: кроссы, спортивные игры, штанга, плавание, лыжная подготовка, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, гиревой спорт, прыжки.

СФП относятся: работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг - Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10-15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т.д. Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах.

Необходимо овладеть новыми разнообразными двигательными навыками.

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

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

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Татами 8X8 или ринг 6X6, 5X5.
- Мешки боксёрские.;
- Лапы;
- Перчатки боксёрские;
- Макивары ручные для отработки ударов ногами;
- Гири, гантели, штанга;
- Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные;
- Секундомер

Спортивное снаряжение кикбоксёра:

- Длинные спортивные свободные штаны синего или красного цвета прикрывающие щиколотку, без карманов, пуговиц и ремней;
- Футболка для сейм и лайт контакта;
- Паховые и грудные щитки должны быть под одеждой;
- Футы, щитки, шлем, капа, бинты, боксёрские перчатки;
- Средства промывки полости рта по время поединка.

ТЕРМИНЫ УПОТРЕБЛЯЕМЫЕ В МЕЖДУНАРОДНОЙ СИСТЕМЕ КИКБОКСИНГА

Удары руками (английские термины)

Панч - прямой
хук – короткий боковой
кросс - средний боковой
свинг – длинный боковой
апперкот – удар снизу ВВЕРХ
- джеб - прямой удар

Команды во время поединка

Файт – начало поединка
Стоп – прекратить действия
Тайм – остановить время
Брэк – разойтись

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок. Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Планы применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; 17 проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация про-

исходит 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 воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления.

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются. Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны

уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

4. Система контроля и зачетные требования.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Требования к результатам на каждом этапе спортивной подготовки

Выполнение требований к результатам на каждом этапе спортивной подготовки дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

- 1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта кикбоксинг, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях, всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;
- 2) на учебно-тренировочном этапе: формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;
- 4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях. Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Структура тренировочного процесса на ЭНП

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства.

Описать методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений. Взять из методической части программы спортивной подготовки.

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

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "кикбоксинг", содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "кик - форма" (далее - кик - форма), "свободная форма" (далее - свободная форма), "лайт-контакт" (далее - лайт-контакт), "поинтфайтинг" (далее - поинтфайтинг), "K1" (далее - K1), "фулл-контакт" (далее - фулл-контакт), "лоу-кик" (далее - лоу-кик), основаны на особенностях вида спорта "кикбоксинг" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "кикбоксинг", по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "кикбоксинг" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

- Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

- Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "кикбоксинг" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "кикбоксинг" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

- Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

- Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

- Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "кикбоксинг", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"кикбоксинг", утвержденному
приказом Минспорта России
от 31 октября 2022 г. № 885

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4

2.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
3.	Дорожка беговая (электрическая)	штук	1
4.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	4
5.	Канат-резинка (эспандер)	комплект	8
6.	Лапа боксерская	штук	12
7.	Лапа-ракетка	штук	12
8.	Макивара	штук	10
9.	Манекен водоналивной	штук	4
10.	Мешок боксерский	штук	3
11.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
12.	Мяч баскетбольный	штук	5
13.	Мяч волейбольный	штук	5
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	5
15.	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	2
16.	Подушка кикбоксерская настенная	штук	4
17.	Ринг боксерский	комплект	2
18.	Скакалка гимнастическая	штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая	штук	4
21.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
22.	Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
23.	Утяжелитель для рук (2, 5 кг)	комплект	12
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма			
24.	Магнитофон с дисками	штук	1
25.	Утяжелитель для ног (0,2, 0,3, 0,5, 1 кг)	комплект	12
26.	Утяжелитель для рук (0,2, 0,3, 0,5 кг)	комплект	12

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма											
1.	Кама	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Копье "цяншу"	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Нагинаты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Нунчаку	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Палка-бо "бодзюцу"	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Цеп "саньцзегунь"	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 988

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	1
13.	Макивара - щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «до-дзянг» (12x12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансирующая	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансирующая	штук	1

29.	Ракетка для тхэквондо («лапа - ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12

Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Приложение № 12

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 988

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
3.	Маска защитная на шлем	штук	12

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства

4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

8.	Перчатки защитные (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Футы (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

					плуата- ции (лет)		плуата- ции (лет)		плуата- ции (лет)		плуата- ции (лет)
1.	Бинт эла- стичный для рук	штук	на обу- чающе- гося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2.	Костюм спортив- ный	штук	на обу- чающе- гося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма											
3.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обу- чающе- гося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Чехол для переноски спортив- ного ин- вентаря	штук	на обу- чающе- гося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт, лоу-кик											
5.	Костюм ветроза- щитный	штук	на обу- чающе- гося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки легкоатле- тические	пар	на обу- чающе- гося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Перчатки боксерские (красные и синие)	пар	на обу- чающе- гося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обу- чающе- гося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обу- чающе- гося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Протектор паховый	штук	на обу- чающе- гося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Футболка	штук	на обу-	-	-	1	1	1	1	1	1

	(короткий рукав)		чающе-гося								
12.	Футы защитные (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
13.	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Шлем для кикбоксинга (красный и синий)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	2	2	2
15.	Шорты для кикбоксинга	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
16.	Штаны для кикбоксинга (красные и синие)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	2	2	2
17.	Щитки защитные для голени (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «кикбоксинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на

всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

18. Информационно-методические условия реализации Программы.
