

УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва № 9»
муниципального образования город Краснодар
(МБУ СШОР № 9 МОГК)
г. Краснодар, ул. Старокубанская, дом 125

Принята тренерским советом
МБУ СШОР № 9 МОГК
Протокол № 6 от 26.12.2019 г.

Директор МБУ СШОР № 9 МОГК
А. А. Хачатуров
«26» декабря 2019 г.



Приказ от 26.12.2019 г. № 307-М

ОТДЕЛЕНИЕ КИКБОКСИНГА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 10 июня 2014 года № 449

Срок реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

г. Краснодар, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	10
2.1 Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество лиц в группах.....	13
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки.....	14
2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	15
2.4 Режим тренировочной работы.....	15
2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	18
2.6 Предельные тренировочные нагрузки. Соотношение объемов тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, нормативы максимального объема нагрузки.....	23
2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	24
2.8 Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг».....	25
2.9 Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	26
2.10 Структура годичного цикла.....	28
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	36
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в тренировочных условиях.....	36
3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Примерный годовой план объемов тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки. Примерные тематические планы.....	47
3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	69
3.4 Требования к организации и проведению врачебно–педагогического, психологического и биохимического контроля..	70
3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.....	72
3.6 Рекомендации по организации психологической подготовке.....	81
3.7 Планы применения восстановительных средств.....	86
3.8 Планы антидопинговых мероприятий.....	89
3.9 Инструкторская и судейская практика.....	91
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	93
4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.....	93
4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.....	95

4.3 Организация текущего, промежуточного и итогового контроля, контрольные и контрольно-переводные нормативы этапов спортивной подготовки.....	103
4.4 Организация приема контрольных и контрольно-переводных нормативов ОФП, СФП и ОТП.....	104
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	116
5.1 Список литературных источников.....	116
5.2 Перечень аудиовизуальных средств и интернет ресурсов.....	118

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта – «кикбоксинг» разработана в соответствии с указами и распоряжениями Президента Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, в том числе Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями, приказами Министерства спорта Российской Федерации от 10 июня 2014 года № 449 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг», от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»; примерной программой спортивной подготовки : «Бокс» для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, школ олимпийского резерва, автор А.О. Акоюн и др., 2012 г.; «Бокс. Теория и методика»: Учебник, авторы Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов (и др.); научными и методическими разработки по кикбоксингу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Кикбоксинг (от англ. 'kick' - бить ногой и 'boxing' - бокс) - неолимпийский вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса.

Кикбоксинг – вид спортивного единоборства, сочетающий в себе технику работы руками, взятую из бокса и технику работы ногами, взятую из восточных единоборств. Удары руками и ногами разрешается наносить только в голову и по туловищу (выше пояса), как и в боксе, а подсечки – с внутренней и внешней стороны стопы на уровне фута (специально мягкой обувью без подошвы). 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 является универсальной и сбалансированной системой нападения и защиты, благодаря сочетанию нанесения ударов ногами и руками, соревнования по которому проходят на ринге.

Кикбоксинг – относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время боя - субмаксимальная. Большинство специали-

стов сходится во мнении о том, что кикбоксинг на 80% состоит из анаэробных нагрузок.

Большой интерес к кикбоксингу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена.

Кикбоксинг подразделяется на разделы: бесконтактные - сольные композиции; полуконтактные разделы – лайт-контакт и поинтфайтинг, контактные разделы – фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1.

Базовая техника кикбоксинга одинакова для всех его разделов.

Бесконтактный раздел.

1. Сольные композиции. Эта дисциплина представляет собой демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником). Спортсмен (ка) создает свой образ, в том числе с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии. Бесконтактные сольные композиции отличаются точностью, красотой и соответствием движений подобранной музыкальной композиции.

Сольные композиции подразделяются на четыре вида: мягкий стиль с оружием и мягкий стиль без оружия, жесткий стиль с оружием и жесткий стиль без оружия. Выступление в этом разделе включает в себя набор боевых движений, связанных в единую композицию на основе базовой техники в мягком стиле ушу, айкидо, в жестком стиле каратэ и др.

Сольные композиции оцениваются побольно за соответствие школе, четкость, синхронность исполнения.

Композиции в «жестком» стиле воспроизводят характерную пластику «боя с тенью» традиционных восточных единоборств, таких, как карате – до, таэквондо и др. Композиции с предметами выполняются как «бой с тенью» с любым холодным оружием – мечом, ножом, палкой, нунчаком, серпом, булавой и т.д. Эта дисциплина доступна всем без исключения, занимающимся кикбоксингом. Начало занятий с 10 лет.

Полуконтактные разделы.

2. Поинтфайтинг (point-fighting Семи – контакт) - раздел кикбоксинга, для которого характерно запрещение сильных ударов. Поединки проводятся в различных весовых категориях и различных возрастных группах. Поединок носит прерывистый характер, так как после проведения чистого удара рукой или ногой судья останавливает бой. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает спортсмен, набравший наибольшее количество очков. Предпочтение отдается ударам ногами, и выше всего из них, оцениваются прыжковые удары. Полноконтактные удары в этом разделе запрещены.

Это техника одного удара (сходство с бесконтактными видами каратэ), так как, согласно правил соревнований, засчитывается только первый, достигший цели, удар. Соперники стараются переиграть друг друга за счет превосходства в скорости, технике, тактике. В технике поинтфайтинга (семи-контакт) в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней дистанции, так как спортсмены заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями.

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

3. Лайт-контакт (легкий контакт) – вид кикбоксинга, в котором запрещены сильные, акцентированные, тяжелые удары руками и ногами. Поединок проводится по правилам фулл-контакта, но без нанесения неконтролируемых ударов, каждый из которых наказывается в той или иной степени.

Из-за этих ограничений темп боя выше, чем в фулл-контакте. Победа присуждается спортсмену, продемонстрировавшему лучшую технику работы рук и ног и, соответственно, нанесшему большее количество ударов ногами. Поединок проходит без остановки для начисления очков, засчитываются удары, достигшие цели. Баллы начисляются за каждое попадание. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.

В технике лайт-контакта используют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях. Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке.

Контактные разделы.

4. Фулл-контакт (полный контакт) - вид кикбоксинга, в котором удары ногами и руками наносятся без ограничений силы, в полный контакт. Так же, как и в боксе, отсчитываются нокдауны и нокауты. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов. Запрещены удары руками и ногами ниже пояса, в область затылка и спины

Техника фулл-контакта состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Работа в полный контакт, возможность получения сильного удара, повышенные требования к физической подготовке (силе, быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт в дисциплину в большей степени для профессионалов, чем для любителей. Спортсмен, желающий совершенствоваться в фулл-контакте, должен предварительно освоить более доступные дисциплины: семи-контакт, лайт – контакт, чтобы адаптироваться и приобрести опыт тренировочных и соревновательных боев.

Фулл-контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 10 лет.

5. Фулл-контакт с лоу-киком - раздел кикбоксинга, в котором помимо целей, разрешенных в фулл-контакте, разрешается наносить удары ногами по внешней и внутренней стороне бедра противника выше колена. Запрещены удары в пах, в колено, ниже колена, в область затылка и спины.

Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе

и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

Техника фулл-контакта с лоу-киком состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создаёт реальную угрозу для пропуска удара. В тоже время многоуровневая работа позволяет формировать личностные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Специальные двигательные качества и навыки (сила, быстрота, гибкость, точность, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт с лоу-кик в дисциплину в большей степени для профессионалов. Этот раздел очень популярен в Азии, Латинской Америке, Европе, Японии, Киргизии, России, Бразилии, Марокко, Таиланде, Югославии, Португалии, России и др.

Фулл-контакт с лоу-киком рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 10 лет.

6. Дисциплина «К-1». По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.

Поединки проводятся в полный контакт с ударами по ногам, по внутренней и внешней стороне бедра, разрешены удары коленями, удары тыльной стороной кулака и удары тыльной стороной кулака с разворотом на 360 градусов, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя, с использованием атакующих и защитных действий, быстрой сменой уровней для атак. Засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

Этот раздел постепенно приобретает всё большую популярность и в России и в мире.

Удары ногами в кикбоксинге импульсивные, взрывные, баллистические, с прямолинейной или криволинейной траекторией, возвратно-поступательные движения ног кикбоксера, плотно дошедшие до тела соперника внутренней или внешней частью стопы. В поединке применяются следующие виды ударов ногами:

- Джампинг-Кик. Удары в прыжке.
- Крисент-Кик. Обратный боковой удар.
- Раундхаус-Кик. Круговой удар.
- Сайд-Кик. Прямосторонний удар.
- Фронт-Кик. Прямой удар.
- Хил-Кик. Удар пяткой с разворота.
- Хук-Кик. Боковой удар.

Федерация кикбоксинга России 17 сентября 1993 г. была признана Олимпийским комитетом России как единственное спортивное общественное объединение на территории и в границах Российской Федерации, имеющее пол-

номочия по развитию этого вида спорта на федеральном уровне и представлению его интересов в международных организациях.

Спортивная подготовка - многолетний тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства физических лиц (занимающихся), проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Программа спортивной подготовки по виду спорта - кикбоксинг (далее Программа) разработана на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) и примерных (типовых) программ спортивной подготовки, утверждённых Федеральным органом физической культуры и спорта, утверждена и реализуется учреждением самостоятельно, регламентирует содержание процесса спортивной подготовки на каждом этапе, основные направления и условия спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Программа предназначена для подготовки занимающихся (спортсменов) отделения кикбоксинга в группах начальной подготовки (ЭНП), тренировочных группах (спортивной специализации (ТЭ), группах совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ), группа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) которые организуются в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва № 9» муниципального образования город Краснодар (далее Учреждение).

Организация спортивной подготовки регламентируется:

- программой спортивной подготовки по избранному виду спорта соответствующей требованиям ФССП;
- годовым планом подготовки групп (объемов тренировочного процесса);
- планами тренировочной работы;
- единым календарным планом муниципальных, краевых, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий по виду спорта «кикбоксинг»;
- годовым календарным планом спортивных мероприятий Учреждения;
- расписанием тренировочных занятий;
- другими локальными актами Учреждения.

Содержание процесса спортивной подготовки определяется тренерами на основе современных методик спортивной тренировки по виду спорта.

Основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов:

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления. Принцип выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения составляют объективное содержание

любой спортивной деятельности, и содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составление конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесение коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победа на определенных спортивных соревнованиях, достижение конкретных спортивных результатов.

Индивидуализация спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства и непременно мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения. Концепция должна основываться на использовании тех приемов, которые технически грамотно и с высокой надежностью выполняются спортсменом на каждой тренировке.

Единство общей и специальной спортивной подготовки – на основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

Возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнования соответствующего уровня. Участвуя в 10-12-15 соревнованиях в годичном цикле тренировки, спортсмен постоянно совершенствует техническое мастерство, обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решается доминирующая цель деятельности и всей системы подготовки.

Комплексность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов

подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

Вариативность - предусматривает учет, в зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для расширения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Год спортивной подготовки в Учреждении начинается с 1 января. Процесс спортивной подготовки ведется на русском языке.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки. Тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях Учреждения, в условиях оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в **следующих формах:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки; работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства;
- тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований;
- инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки;
- медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организа-

ции спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

- тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической, обязательной технической подготовке, а также результаты спортивных соревнований;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Работа со спортсменами (занимающимися) организована в течение всего календарного года. В каникулярное время Учреждение может открывать в установленном порядке лагеря, создавать различные объединения с постоянными и (или) переменными составами в лагерях (загородных или с дневным пребыванием) на своей базе, а также по месту жительства занимающихся.

Спортивная подготовка по виду спорта «кикбоксинг» осуществляется в соответствии с расписанием тренировочных занятий, составленным и утверждённым администрацией учреждения по представлению тренеров, с учётом возрастных особенностей занимающихся, времени обучения их в других образовательных учреждениях. Регламентирует ежедневное количество и последовательность тренировочных занятий, а также продолжительность перерывов между ними.

Продолжительность занятий определяется в соответствии с возрастными, психолого-педагогическими особенностями занимающихся и исчисляется в академических часах (45 минут).

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Многолетний целенаправленный тренировочный процесс по избранному виду спорта, от новичка до мастера, осуществляет подготовку спортивного резерва и строится, как единый процесс, ориентирован на самосовершенствование, формирование здорового образа жизни, профессиональное самоопределение, развитие физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня успехов сообразно способностям.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Все этапы имеют различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования, и направлены на достижение одной главной цели – высшего спортивного мастерства.

Основными *задачами тренировочного процесса* на этапах многолетней спортивной подготовки являются:

на этапе начальной подготовки – охват максимально возможного количества занимающихся среди различных групп населения

систематическими занятиями физической культурой и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний; организация досуга средствами спорта; укрепление здоровья и закаливание; компенсация дефицита двигательной активности; всесторонне гармоничное развитие физических способностей; базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации; частные задачи данного этапа: общая и специальная физическая подготовка; формирование широкого круга двигательных умений и навыков (в том числе избранного вида спорта); выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта, привитие навыков гигиены и самоконтроля; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля; воспитание морально-этических и волевых качеств; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «кикбоксинг» в целях подготовки спортивного резерва;

на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – периоды: начальной специализации до 2-х лет; углублённой специализации свыше 2-х лет – специализация и углублённая тренировка в избранном виде спорта; укрепление здоровья; повышение общей физической подготовленности; совершенствование специальной физической подготовленности; частные задачи данного этапа: овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков; формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфике вида спорта; овладение индивидуальными тактическими действиями; выявление задатков и способностей детей; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности, достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях муниципального и регионального уровня, классификационных турнирах, достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС), общая и специальная психологическая подготовка; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; антидопинговая профилактика, подготовка спортивного резерва.

Развитие спорта высших достижений

на этапе совершенствования спортивного мастерства – совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта; сохранение здоровья; развитие и дальнейшее совершенствование специальных физических качеств; постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования; частные задачи данного этапа: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности; совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; дальнейшее приобретение соревновательного опыта; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, межрегиональных, всероссийских официальных спор-

тивных соревнованиях, классификационных турнирах, дальнейшее совершенствование техники, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам; достижение спортивных результатов, характерных для выполнения норматива МС; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; совершенствование физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; антидопинговая профилактика, подготовка спортивного резерва.

На этапе высшего спортивного мастерства - совершенствование индивидуальной техники, индивидуального мастерства в виде спорта «бокс»; сохранение здоровья; дальнейшее совершенствование специальных физических качеств; постепенный переход юниорского и взрослого состава спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа высшего спортивного мастерства; частные задачи данного этапа: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности; совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; разнообразия и совершенствования соревновательного опыта; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, межрегиональных, всероссийских официальных спортивных соревнованиях, классификационных турнирах, дальнейшее совершенствование техники, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам; достижение спортивных результатов, характерных для выполнения норматива МС; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; совершенствование физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; антидопинговая профилактика, подготовка спортивного резерва.

Продолжительность процесса спортивной подготовки определяется настоящей программой, утверждённой Тренерским советом.

Продолжительность процесса спортивной подготовки установлена:

на этапе начальной подготовки - до 3 лет;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 5 лет;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – весь период с учётом спортивных достижений, возраст занимающихся на данном этапе не ограничен, если спортсмен продолжает выступать в составе сборной команды Краснодарского края или Российской Федерации на межрегиональных и всероссийских соревнованиях, включенных в календарные планы спортивно-массовых мероприятий органов управления физической культуры и спорта Краснодарского края или Российской Федерации.

на этапе высшего спортивного мастерства – весь период с учётом спортивных достижений, возраст занимающихся на данном этапе не ограничен, если спортсмен продолжает выступать в составе сборной команды Краснодарского края или Российской Федерации на межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях, включенных в календарные планы спортивно-массовых мероприятий органов управления физической культуры и спорта Краснодарского края или Российской Федерации.

Минимальный возраст для зачисления по виду спорта «кикбоксинг» - 10 лет. Возраст занимающихся (спортсменов) определяется годом рождения на начало года спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, данные которых соответствуют требованиям избранного вида спорта по результатам индивидуального отбора.

Тренировочный этап – этап спортивной специализации комплектуется на конкурсной основе из здоровых спортсменов не младше 11 лет, проявивших способности к избранному виду спорта, избранному виду спорта, выполнивших контрольно-переводные нормативы общей физической, специальной физической, обязательной технической подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

Этап совершенствования спортивного мастерства комплектуется из числа перспективных спортсменов не младше 15 лет, выполнивших (подтвердивших) норматив «Кандидата в мастера спорта», выполнивших контрольно-переводные нормативы общей физической, специальной физической, обязательной технической и тактической подготовки по виду спорта «кикбоксинг», вошедших в основной (резервный) состав сборных команд Краснодарского края или Российской Федерации, показывающих стабильные высокие результаты.

Этап высшего спортивного мастерства комплектуется из числа перспективных спортсменов не младше 16 лет, выполнивших (подтвердивших) норматив «Мастера спорта», «Мастер спорта России международного класса», «Заслуженного мастера спорта», выполнивших контрольно-переводные нормативы общей физической, специальной физической, обязательной технической и тактической подготовки по виду спорта «кикбоксинг», вошедших в основной (резервный) состав сборных команд Краснодарского края или Российской Федерации, показывающих стабильные высокие результаты.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, режим тренировочной работы в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел.)	Недельный объем работ (час)	Количество тренировок в неделю	Годовой режим работы 52 недели	Требования на конец года спортивной подготовки
Начальной подготовки	1	10 и старше	12 - 20	6	не более 4	312	выполнение нормативов ОФП, СФП для зачисления или перевода на этап

	2		12 - 18	9	не бо- лее 5	468	выполнение нор- мативов ОФП, СФП, ОТП для перевода на этапах
	3						
Тренировочный (спортивной специализации)	1	11 и старше	10 - 17	12	не бо- лее 7	624	выполнение нор- мативов ОФП, СФП, ОТП для зачисления на этап
	2		10 - 17	12		624	
	3		10 - 15	18	не бо- лее 10	936	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП для перевода на этапах, выполне- ние КМС, МС
	4		10 - 15	18		936	
	5		10 - 15	18		936	
Совершенство- вание спортивного мастерства	Без ограни- чений	15 и старше	4 - 10	28	не бо- лее 14	1456	выполнение нор- мативов ОФП, СФП, ОТП для зачисления, перевода на эта- пах, подтвержде- ние КМС, выпол- нение МС
Высшее спортивное мастерства	Без ограни- чений	16 и старше	1 - 5	32	не бо- лее 14	1664	выполнение нор- мативов ОФП, СФП, ТТП для зачисления, перевода на эта- пах, наличие МС, МСМК, ЗМС

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кик-боксинг».

Таблица № 2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенство- вания спортив- ного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Без ограничений	Без ограничений
Общая физическая под- готовка (%)	55	53	40	40	27	25
Специальная физиче- ская подготовка (%)	20	20	22	22	27	23
Техническая подготов- ка (%)	20	25	27	27	32	35
Тактическая, теорети- ческая, психологиче-	5	2	4	4	2	3

ская подготовка (%)						
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	2	2	5	5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1	1	2	3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	4	4	5	6
Всего (%)	100	100	100	100	100	100

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «кикбоксинг».

Таблица № 3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	4	5	6	6
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	3	3

2.4. Режим тренировочной работы.

Продолжительность занятий определяется в соответствии с возрастными, психолого-педагогическими особенностями занимающихся и исчисляется в академических часах (45 минут).

Продолжительность одного занятия (в академических часах) не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки первого года занятий – 2-х непрерывных часов, и не более 4-х занятий в неделю;
- на этапе начальной подготовки больше года занятий – 2-х непрерывных часов, и не более 5-ти занятий в неделю;
- на тренировочном этапе (спортивная специализация) до двух лет – 3-х непрерывных часов, и не более 7-ми тренировок в неделю;
- на тренировочном этапе (спортивная специализация) свыше двух лет – 3-х непрерывных часов, и не более 10-ти тренировок в неделю;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 4-х непрерывных часов, и не более 14-ти тренировок в неделю.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать – 8 академических часов.

Процесс спортивной подготовки осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах по избранному виду спорта, индивидуально. Рабочее время тренеров определяется в астрономических часах.

Продолжительность нормируемой части определяется в астрономических часах и включает проводимые тренировочные занятия (академические часы) и 15 минут, отведённые на проведение воспитательной, организационной и методической работы, не связанной с проведением тренировочного процесса.

Время, отведённое на проведение воспитательной, организационной и методической работы может суммироваться и расходоваться в соответствии с соответствующими планами работы, правилами внутреннего трудового распорядка, должностными обязанностями тренеров и коллективным договором.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года занятий, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового календарного плана, определенного данной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового календарного плана каждой группы был выполнен полностью.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся (спортсменов) не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы с учетом техники безопасности по виду спорта.

Сформированным группам спортивной подготовки устанавливается норматив максимального объема тренировочной нагрузки (количество часов в неделю), который может быть сокращен не более чем на 25%, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Для групп начальной подготовки первого года продолжительность академического часа может быть сокращена, и составлять 30-40 минут.

Во время каникул и по окончании учебного года в общеобразовательных школах или других учебных заведениях количество занимающихся может составлять 50 % от имеющегося списочного состава при условии выполнения занимающимися календарного плана подготовки групп на этот период по индивидуальному плану. При этом заработная плата тренера сохраняется в полном объеме.

Учреждение организует и проводит внутренние соревнования, матчевые встречи по избранному виду спорта, согласно утвержденному календарному

плану спортивно-массовых мероприятий Учреждения и положениях (регламентах) о соревнованиях.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

-контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

-отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления), в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства Учреждение может организовывать тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Рекомендованная продолжительность тренировочного сбора – до 14 дней (при подготовке к соревнованиям муниципального и регионального уровня), до 21 дней (при подготовке к всероссийским и международным соревнованиям).

Максимально допустимый режим тренировочной работы:

- на этапе начальной подготовки первого года занятий – 6 часов в неделю/ 312 в год;
- на этапе начальной подготовки свыше года занятий - 9 часов в неделю/ 468 в год;
- на тренировочном этапе до двух лет занятий - 12 часов в неделю 624 в год;
- на тренировочном этапе свыше двух лет занятий - 18 часов в неделю/ 963 в год;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 28 часов в неделю/ 1456 в год;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 32 часа в неделю/ 1664 в год.

2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно *пубертатный период* характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10–13 лет с максимумом прироста длины тела в 11–12 лет, а у мальчиков в 12–15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13–14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпов прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по степени полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств занимающихся приведены в таблице № 4.

Таблица № 4

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств

Физические способности		Возраст, лет									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Си- ловые	Собственно-силовые способности				Д	Д		М			МД
	Скоростно-силовые способности			Д	М		Д	Д	М	М	
Скоростные	Частота движения	МД	МД		Д		М				
	Скоростно-одиночного движения			Д	М				М	М	
	Время двигательной реакции				Д	М				М	
Выносливость	Статический режим	Д		Д	Д	Д		М	М		
	Динамический режим			Д	Д	МД	М			М	
	Зона максимальной интенсивности				Д			Д	М	М	
	Зона субмаксимальной интенсивности			Д	М			Д		М	М
	Зона большой интенсивности		М	МД	МД	Д		Д		М	М
	Зона умеренной интенсивности		МД		М				М	М	
Координационные	Простые координации	МД	МД				Д		М		
	Сложные координации			Д	М		Д		М		
	Равновесие	Д		Д		Д			М		
	Точность движения		МД				Д		М		
	Гибкость	Д	МД	Д		Д	МД		Д		Д

М – мальчики, Д – девочки, МД - мальчики и девочки

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников.

Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно, они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта и целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных

способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Наибольшим потенциалом развития, в видах спорта на выносливость, обладают лица, имеющие высокие уровни психофизических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового созревания. Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов подготовки развития физических качеств в течение года. Тренер должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов и их совершенствования применительно к конкретным условиям. Если ребенок начал заниматься спортом в детской спортивной школе, в этом случае для его планомерного роста тренеру необходимо знать темпы роста и развития физических качеств и их сенситивные периоды.

Многочисленными исследованиями установлено, что физические качества ребенка бурно развиваются только в те возрастные периоды, которые обусловлены биологическими и физиологическими особенностями развития человека. Практика показывает, что физические качества ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться.

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития юных спортсменов

У детей в возрасте 6-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Оптимальный возраст начала этапа базовой спортивной подготовки для девочек составляет 8-10 лет, для мальчиков — 9-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности.

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

Тренировочный этап охватывает возраст 11-16 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению, как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 15-18 лет приходится на этап спортивного совершенствования. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти. Заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Основываясь на обобщении данных, можно выделить их примерные возрастные границы на период обучения на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных спортсменов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем тренировочном процессе кикбоксеров.

2.6 Предельные тренировочные нагрузки.

Соотношение объемов тренировочной работы на этапах спортивной подготовки и нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с требованиями федерального стандарта по виду спорта «кикбоксинг»

Таблица № 5

Разделы подготовки	Начальной подготовки								Тренировочный (спортивная специализация)								Совершенствования спортивного мастерства				Высшего спортивного мастерства			
	До года				Свыше года				До двух лет				Свыше двух лет				Без ограничений				Без ограничений			
	объем	Всего	ТП	СР	объем	Всего	ТП	СР	объем	Всего	ТП	СР	объем	Всего	ТП	СР	объем	Всего	ТП	СР	объем	Всего	ТП	СР
	%	час	час	час	%	час	час	час	%	час	час	час	%	час	час	час	%	час	час	час	%	час	час	час
Общая физическая подготовка (ОФП), контрольные нормативы ОФП %	55	173	148	25	53	244	212	32	40	251	213	38	40	369	312	57	28	407	342	65	25	420	354	66
Специальная физическая подготовка (СФП), контрольные нормативы СФП %	20	63	54	9	20	96	82	14	22	140	119	21	22	214	181	33	27	397	337	60	23	383	323	60
Техническая подготовка (ТехП), контрольные нормативы ОПТ %:	20	63	54	9	25	118	101	17	27	168	143	25	27	251	214	37	32	457	390	67	35	577	488	89
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП) %	5	13	12	1	2	10	10	0	4	23	20	3	4	34	31	3	2	28	26	2	3	47	42	5
Восстановительные мероприятия %	0	0	0	0	0	0	0	0	2	12	11	1	2	20	18	2	5	65	54	11	5	86	70	16
Инструкторская и судейская практика (УС) %	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5	5	0	1	12	12	0	2	28	28	0	3	50	50	0
Участие в соревнованиях %	0	0	0	0	0	0	0	0	4	25	25	0	4	36	36	0	5	74	74	0	6	101	101	0
Количество часов в год (академических) с учетом самостоятельной работы по заданию, индивидуальным планам подготовки на период активного отдыха, отпуска или командирования тренера	100	312	268	44	100	468	405	63	100	624	536	88	100	936	804	132	100	1456	1251	205	100	1664	1428	236
Всего часов в год (академических)		312			468				624			936			1456				1664					
Общее количество тренировок в год		не более 208			не более 260				не более 364			не более 520			не более 728				не более 728					
Количество часов в неделю (академических)		6			9				12			18			28				32					
Количество тренировок в неделю		не более 4			не более 5				не более 7			не более 10			не более 14				не более 14					

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по заданию тренера, индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха, отпуска или командирования тренера. *ТП - тренировочный процесс, * СР - самостоятельная работа.

2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Система соревнований является важной частью подготовки лиц, проходящих СП. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам СП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Для организации соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа) в программу можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта кикбоксинг;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта кикбоксинг;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.8 Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» приведены в Таблице № 6.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой в виде спорта «кикбоксинг» приведены в Таблице № 7.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой, спортивным инвентарем, передаваемые в индивидуальное пользование в виде спорта «кикбоксинг» приведены в Таблице № 8.

Таблица № 6

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг

№ п/п	Наименование спортивного оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Ринг боксерский	комплект	2
2	Мешок боксерский	штук	3
3	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
4	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
5	Лапы боксерские	штук	16
6	Макивара	штук	10
7	Лапы-ракетки	штук	16
8	Настенная подушка кикбоксерская	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
9	Резинки-канаты (эспандеры)	комплект	8
10	Скакалка гимнастическая	штук	16
11	Скамейка гимнастическая	штук	4
12	Стенка гимнастическая	штук	4
13	Мат гимнастический	штук	5
14	Утяжелители для рук 2,5 кг	комплект	16
15	Утяжелители для ног 1, 2, 3, 5 кг	комплект	16
16	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	4
17	Мяч волейбольный	штук	5
18	Мяч баскетбольный	штук	5
19	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	5

Таблица № 7

Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта кикбоксинг

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество
1	Шлем кикбоксерский	штук	16

2	Эластичные бинты для рук	штук	16
3	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
4	Перчатки боксерские	пар	12

Таблица № 8

Обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем передаваемые в индивидуальное пользование по виду спорта кикбоксинг

Спортивная экипировка и спортивный инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование											
№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	На одного занимающегося	Этапы спортивной подготовки							
				НП		Т		ССМ		ВСМ	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Шлем кикбоксерский	штук	На одного занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Штаны кикбоксерские	пар		-	-	1	1	1	1	2	1
3	Шорты кикбоксерские	пар		-	-	1	1	1	1	2	1
4	Майка кикбоксерская	штук		-	-	1	1	1	1	2	1
5	Перчатки боксерские	пар		-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
6	Щитки для голени кикбоксерские	пар		-	-	1	1	1	1	2	1
7	Футы кикбоксерские	пар		-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
8	Перчатки боксерские снарядные	пар		-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
9	Эластичные бинты для рук	штук		-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
10	Капа (зубной протектор)	штук		-	-	2	1	2	1	2	1
11	Протектор-бандаж для паха	штук		-	-	1	1	2	1	2	1
12	Протектор-бандаж для груди	штук		-	-	1	1	2	1	2	1

2.9 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, заданиям тренера допустима в объеме до 25 % годового плана спортивной подготовки.

Организация такой формы работы занимающихся используется:

- в праздничные и выходные дни;

- во время нахождения тренера в отпуске и командировках;
- в каникулярный период для обеспечения непрерывности процесса спортивной подготовки на период их активного отдыха.

Самостоятельная работа планируется тренером и обеспечивает планомерное развитие физической подготовленности занимающегося.

План самостоятельной работы должен содержать:

- перечень упражнений общефизической подготовки: различные виды бега, ходьбы, прыжки, приседания, прыжки на скакалке, катание на велосипеде, самокате, роликовых коньках, скейтах и пр. желательно в парковой зоне, оздоровительное плавание, танцы или танцевальные движения, подвижные и спортивные игры, туристические походы и пр.;
- перечень упражнений специальной физической подготовки для поддержания уровня специализированной физической подготовленности занимающихся: подтягивания, отжимания, кроссовый бег, упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины, рук, упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, йога, пилатес и пр.;
- перечень упражнений обязательной технической подготовки, не требующей специализированного спортивного оборудования для поддержания стабильности технических навыков и приемов;
- примерный распорядок дня, учитывающий обязательный дневной отдых на жаркое время суток в виде пассивного отдыха: послеобеденного сна, чтения тематической литературы, просмотра тематических фильмов.

Занимающимся среднего и старшего школьного возраста рекомендуется самостоятельную работу отражать в дневниках самоконтроля, которые обязательно проверяются тренером.

В дневнике самоконтроля фиксируются:

- тренировочные нагрузки, в том числе и индивидуальные задания;
- результаты контрольных испытаний и соревнований;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в обязательном порядке осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки с учетом официального календаря соревнований, тренировочных сборов по подготовке к ним.

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки.

Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов.

В кикбоксинге самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки. Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков, разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по кикбоксингу;
- дополнительное техническое обслуживание спортивного инвентаря;
- устранение недостатков в уровне готовности технической подготовки

2.10 Структура годичного цикла.

Планирование годичного цикла тренировочных занятий и распределение объемов работы по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с годовым планом подготовки групп, планами тренировочной работы, годовыми планами-графиками распределения часов.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

Микроциклом - тренировки называется совокупность, состоящая из нескольких тренировочных занятий. Которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длительность микроцикла обычно составляет 5 - 7 дней. В практике встречаются до 8 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов – чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

Каждый большой годичный **макроцикл** содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный, с выделением в них мезоциклов (этапов).

Объективной стороной периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма - это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности спортсмена на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного

цикла на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и тренировочные - в подготовительном.

Кроме типового годового цикла имеются еще полугодовые (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Подготовительный период делится на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы. Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного тренировочного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах школы, матчевых встречах.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов - соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настраивающего и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовых циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых, обычно, наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство дистанции», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годовом цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (сек., кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позво-

ляющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годовом цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годовом цикле тренировки.

Этап начальной подготовки (далее НП): основная цель тренировки - утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основными задачами на этапе является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике кикбоксинга; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий кикбоксингом.

Факторы, ограничивающие нагрузку: недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития; недостаточный общий объем двигательных умений.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Это возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

На этапе начальной подготовки годичный цикл, по сути, представляет собой сплошной подготовительный период. В работе начинающими спортсменами не ставится задача управления развитием спортивной формы, что, естественно, исключает и необходимость годичной тренировки. Ее структура - цепь стандартных микроциклов, и все микроциклы – просто тренирующие. В каждом из них должны дидактически правильно осуществляться обучение основам, техники и тактики вида спорта, развитие различных двигательных качеств, т.е. планомерно решаться задачи различных сторон подготовки, в конечном счете, обеспечивающие прочный фундамент общей подготовленности для дальнейшего спортивного совершенствования.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее ТЭ): основная цель тренировки – это углубленное овладение технико-тактическим

арсеналом кикбоксинга и выявление индивидуальных способностей спортсмена.

Основными задачами на этапе является: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к кикбоксингу; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом разнообразия дисциплин в кикбоксинге. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 12-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных спаррингах и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Контроль на тренировочном этапе должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки занимающихся (спортсменов). Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности кикбоксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности занимающихся (спортсменов), календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у кикбоксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этапы совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ).

На этапах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапах ССМ лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этих этапах:

- совершенствование техники кикбоксинга и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС.

Этап совершенствования спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства:

- зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях;
- зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира участие на чемпионатах Европы, мира);
- зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в процессе спортивного совершенствования следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Этап высшего спортивного мастерства (далее ВСМ):

На этапе ВСМ происходит максимальная реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этапе ВСМ лежит выведение спортсмена на наивысший уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этих этапах:

- совершенствование индивидуальной техники кикбоксинга и индивидуальных физических качеств;
- повышение индивидуальной технико-тактической подготовленности;
- освоение предельных тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне МС, МСМК, ЗМС.
- выход на уровень лучших спортсменов мира (участие в чемпионатах Европы, мира);

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля уровня подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля:

оперативный;
текущий;
этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых – подготовка к выполнению упражнений в основной части тренировки.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику выполнения движений в различных видах. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся, что повысит эффективность тренировочного процесса. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы обеспечить формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической и специальной физической подготовки проводятся, как правило, в конце тренировочного занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование специальных двигательных качеств и носят направленный характер.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам легкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

Тренировка представляет собой разновидность физической активности человека и поэтому подчиняется ее общим закономерностям. Физическую активность определяют биологические и социальные факторы. Биологические факторы характеризуются тем, что упражнения, лежащие в основе физической активности, являются результатом деятельности организма как живой системы, в конечном счете, направлены на изменение состояния организма, приобретение нового уровня развития физических качеств и способностей. Последнее не может быть достигнуто никаким другим путем, кроме тренировки. Основу тренировочного эффекта, его механизм определяет фундаментальное свойство всего живого - способность к адаптации.

Существуют понятия «физическая тренировка» и «спортивная тренировка». Физическая тренировка – специально организованный процесс целенаправленной стимуляции развития и совершенствования двигательной функции. Спортивная тренировка – специально организованный тренировочный процесс, направленный на развитие и совершенствование качеств и способностей, обеспечивающих достижение максимально возможного для спортсмена результата. Таким образом, отличие этих двух видов тренировки – в их целевой направленности. Физическая тренировка решает задачу физического совершенствования человека. Спортивная тренировка имеет специфические закономерности и принципы: направленность на высший спортивный результат, углубленную специализацию, единство общей и специальной подготовки, цикличность, волнообразность динамики тренировочной нагрузки, периодизация и др.

Однако, несмотря на различия этих видов тренировки, они имеют много схожего. Прежде всего, основным средством того и другого вида тренировки являются *физические упражнения*.

Они делятся на общеразвивающие, специально-подготовительные, соревновательные. В результате выполнения тренировочных упражнений создается тренировочная нагрузка. Смысл тренировочной нагрузки таков: вызывая расходование рабочего потенциала организма и утомление, она тем самым стимулирует восстановительные процессы, а в результате сопровождается не только *восстановлением*, но и *сверхвосстановлением работоспособности*. Выполнение тренировочной нагрузки вызывает реакцию со стороны организма – создает срочный тренировочный эффект. Систематические тренировочные нагрузки вызывают адаптивную перестройку систем организма – создают кумулятивный тренировочный эффект.

Основными факторами, определяющими тренировочную нагрузку, являются ее объем, интенсивность и характер восстановления организма. Объем нагрузки – это суммарное количество выполненной тренировочной работы. Объем определяется временем выполнения упражнений, количеством повторений, количеством выступлений и др. Интенсивность нагрузки имеет два смысла: интенсивность упражнения – степень напряженности организма при выполнении тренировочного упражнения и интенсивность тренировки – доля упражнений, выполняемых с повышенной интенсивностью в общем объеме тренировки. В первом случае интенсивность выражается либо в скорости, в сложности, либо в величине пульса, во втором случае – в процентах. Суще-

ствуется метод оценки интенсивности нагрузок по объемам упражнений различного физиологического воздействия. С помощью этого (наиболее точного метода) выделяют от 4 до 9 зон интенсивности. Изменяя параметры нагрузки, можно вызывать различный тренировочный эффект.

Главным методом тренировки является метод упражнения. Методы тренировки можно разделить на методы, направленные на совершенствование двигательного навыка, т.е. качества движений, и методы, направленные на развитие физических качеств. Различают шесть основных методов регламентированного упражнения: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, игровой.

Равномерный (или дистанционный) метод предполагает равномерное прохождение в умеренном темпе больших объемов тренировочной работы.

Переменный метод связан с изменением по ходу движения либо скорости, либо характера движений.

Повторный метод предполагает повторение очень небольшого количества отрезков, приемов, упражнений с отдыхом, достаточным для восстановления.

Интервальный метод – это выполнение серии большого количества отрезков, приёмов, упражнений с ограниченными интервалами отдыха.

Контрольный метод представляет собой прохождение дистанции, выполнение упражнения в полную силу.

Игровой метод может включать любые игры, развивающие физические, психические и другие качества.

В тренировке следует различать следующие, связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств и тем самым – на создание прочной функциональной базы для остальных видов подготовки. Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП). Это деление условно, так как в ряде случаев задачи их весьма близки. Физическая подготовка направлена на развитие силы, развитие скоростных качеств, выносливости, гибкости, ловкости, простых координационных способностей, умение выполнять сложно-координационные упражнения.

Техническая подготовка направлена на создание рациональной системы движений спортсмена, с помощью которой он достигает запланированного результата. Весь многолетний процесс занятий спортом можно представить как обучение технике, переходящее в ее совершенствование.

Тактическая подготовка – целесообразное использование способов ведения схватки, подчиненных определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели. Тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную. В кикбоксинге основной является индивидуальная тактика. Варианты тактических планов можно разделить на два вида: активную и пассивную тактику. Активная тактика – навязывание противнику действия, выгодных для себя. Пассивная тактика – умышленное предоставление инициативы противнику с тем, чтобы в нужный момент победить финишным рывком.

Психологическая подготовка – это процесс практического применения определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности к многолетнему тренировочному процессу и соревновательной борьбе. Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу предполагает формирование соответствующей мотивации и необходимых отношений к переносимой тренировочной нагрузке, психическим перенапряжениям и др.

Психологическая подготовка к соревновательной борьбе разделяется на подготовку к соревнованиям вообще и подготовку к конкретному соревнованию. В первом случае решается задача совершенствования свойств личности (хладнокровие, уверенность в своих силах, боевой дух), во втором – регуляция предстартовых состояний. В качестве средств психологической подготовки используют беседы, аутотренинг, размышления, рассуждения и др.

Принципы тренировки.

Многолетняя система спортивной подготовки подчинена методическим закономерностям, которые выражаются в принципах, методах и средствах тренировки.

Все занятия физическими упражнениями подчинены принципу развивающего обучения. Это значит, что на занятиях одновременно с изучением техники, укреплением здоровья и развитием физических качеств у занимающихся воспитываются такие личностные качества, как активность, настойчивость, смелость, целеустремленность, находчивость, воля, дисциплинированность, трудолюбие, чувство дружбы и взаимопомощи. Это происходит под непосредственным воспитывающим влиянием тренера. Поэтому так велика его роль в формировании личности ребенка. Тренер должен быть примером аккуратности, дисциплины, пунктуальности, объективности и последовательности в своих требованиях и поступках. Он должен быть высококультурным и высокопрофессиональным человеком. Лишь в этом случае он сможет пользоваться доверием и уважением, следовательно, оказывать воспитывающее влияние на воспитанника.

Принципы сознательности и активности

Наиболее успешно занимающиеся овладевают навыками, когда они проявляют большой интерес к занятиям, к каждому упражнению. Чтобы обеспечить этот интерес тренер должен:

1. Точно ставить задачи и четко формулировать требования.
2. Концентрировать внимание на главном.
3. Постоянно поддерживать интерес к освоению техники путем поощрения и акцентировать внимание на успехах.
4. Оставлять возможность инициативы.
5. Занимающийся должен осознать пользу занятий, их значение для укрепления здоровья, разностороннего физического развития и значения.
6. Важно развивать способность занимающихся осмысливать свои движения, судить о правильном и неправильном их выполнении.

7. Занимающийся должен знать, для чего он выполняет то или иное двигательное действие; для чего нужно развивать такие физические качества как гибкость и ловкость; и т.д. Тренер, предлагая группе то или иное упражнение, должен не только показать его, но и объяснить, почему его необходимо делать именно так.

Все это способствует сознательному восприятию и активному участию занимающихся в процессе спортивной подготовки. Активность проявляется и тогда, когда занятия будут интересны. Необходимо включать в занятия разнообразный тренировочный материал, изменяя его формы, включая игры и развлечения. Только тогда можно добиться активности и интереса занимающихся.

Принцип наглядности

Стремясь сделать изучение материала наглядным, следует использовать как можно больше анализаторных систем: зрительную, мышечно-двигательную, слуховую, тактильную. Доказано, что объем зрительного восприятия значительно превосходит объем слухового. Типичными приемами реализации принципа наглядности являются: непосредственный показ упражнения тренером или высококвалифицированным спортсменом в быстром и обязательно медленном темпе, акцентируя внимание на ключевых моментах; показ занимающимся, которые лучше других осваивают упражнения. Руководитель добивается многократного показа, если выстраивает всех занимающихся по степени снижения качества выполнения упражнений. Можно использовать в качестве показа рисунки, таблицы, кинограммы, модели, видеозаписи и др. Однако, чтобы воспроизвести движение, недостаточно его увидеть даже в очень хорошем исполнении. Необходимо показ сопровождать объяснением и акцентированием внимания занимающихся на ключевых моментах, используя образные выражения, указания, команды, ориентиры, различные жесты. Объяснение всегда рассматривается как одно из важных средств обеспечения принципа наглядности.

Принципы доступности

Весь тренировочный материал должен быть доступным, соответствовать физической, двигательной подготовленности занимающихся, полу, возрасту. Каждое задание должно быть достаточно простым, чтобы оказаться доступным, но одновременно и достаточно сложным, чтобы заинтересовать воспитанника. Чрезмерно трудные задания создают у занимающихся неуверенность в своих силах. Недоступность задания подавляет волю и инициативу занимающихся, снижает интерес к занятиям. Доступными должны быть и контрольные упражнения.

Доступность обучения требует соблюдения следующих методических правил из общей педагогики:

1. “От легкого - к трудному;
2. “От известного - к неизвестному;
3. “От простого - к сложному;
4. “От доступного - к недоступному”;

Выбирая ту или иную последовательность в разучивании упражнений, следует учитывать возможность положительного или отрицательного переноса

са навыка. Положительный перенос навыков происходит в тех случаях, когда в главной фазе структуры упражнений имеется большое сходство. Следует иметь в виду, что перенос проявляется наиболее эффективно на начальных этапах тренировок, когда двигательные действия еще очень примитивны.

Принципы систематичности и последовательности

При спортивной подготовке обязательным требованием является правильная организация тренировочного процесса, которая предполагает своевременный последовательный переход от одного этапа спортивной подготовки к другому, т.е. непрерывность процесса формирования двигательного навыка с совпадением следов от каждого предыдущего действия со следами последующих упражнений. Занятия должны проводиться регулярно через определенные промежутки времени, чтобы нагрузка систематически чередовалась с отдыхом. При систематических занятиях занимающиеся быстро осваивают навык. Стремясь к систематичности и последовательности, следует знать, что:

- каждая новая задача должна ставиться в зависимости от предыдущих достижений;
- занятия должны регулярно повторяться;
- обязателен текущий контроль за освоением элементов техники;
- необходим своевременный переход к новым еще не освоенным упражнениям, систематическое расширение круга доступных элементов техники, отсутствие “застоя” в тренировочном процессе;
- необходимо многократное повторение изучаемых движений с целью доведения выполнения этих движений до автоматизма;
- от занятия к занятию должна увеличиваться физическая нагрузка (увеличивается количество упражнений, быстрота их выполнения, изменяется продолжительность отдыха).

Методы тренировки.

Методы тренировки - наиболее рациональные приемы, посредством которых тренер воспитывает у занимающихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания. Общеизвестны три основные группы методов тренировки - словесные, наглядные и практические.

Видами словесных методов являются: объяснение, описание, рассказ, беседа, анализ, указания, команды, распоряжения, подсчет, замечания. Все они должны быть предельно краткими, понятными и образными.

Использование наглядных методов создает у занимающихся более конкретные представления о технике выполнения элементов и о технике в целом. Эти методы включают, прежде всего, квалифицированный показ упражнений, учебные наглядные пособия, фильмы. Необходимо, чтобы в момент показа были комментарии тренера. В ходе занятия все занимающиеся могут следовать в выполнении упражнений после тех, кто лучше осваивает задание. Наглядные пособия - рисунки, плакаты, кинограммы применяются на более позднем этапе тренировок, когда необходимо заострить внимание занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движения. Они отображают детали техники, которые трудно показать и объяснить.

Группу практических методов составляют:

- метод упражнений, метод разучивания по частям и в целом, соревновательный метод, игровой, метод непосредственной помощи.

Метод упражнений предусматривает многократные повторения движений, направленные на овладение элементами и способом в целом.

Чтобы освоить циклическое движение необходимо многократно повторять его. Чтобы занимающиеся не утратили интереса к изучаемому упражнению, необходимо часто менять исходные положения, условия выполнения, количество повторений, темп выполнения и т.д.;

- *метод разучивания по частям* предполагает изучение вначале элементов техники, доведения путем многократных повторений до автоматизма, а затем освоения в целом с последующим многократным повторением;

- *метод разучивания в целом* применяется после изучения техники по частям. По мере освоения техники, закрепления навыка, согласования дыхания с движениями рук и ног увеличивается скорость выполнения движений, технических приёмов.

Игровой метод значительно повышает эмоциональность занятия, мобилизует занимающихся на выполнении различных движений, помогает преодолевать усталость. Его результативность повышается особенно при тренировке детей. Направленность игр самая разнообразная, она зависит от темы и задач занятия. В игру целесообразно включать те задания, которые бы способствовали освоению нужных двигательных действий. В игре тренер видит степень освоения движений, берет на заметку лидеров, честолюбивых занимающихся, особенно тех детей, которых в дальнейшем можно рекомендовать в тренировочные группы.

Соревновательный метод помогает значительно повысить эффективность тренировки. При использовании этого метода участники обязательно должны знать итоговый результат своей деятельности, иначе соревнования теряют свой смысл. На начальном этапе спортивной подготовки в виде соревнования можно выполнять упражнения на оценку (баллы) и называть того, кто выполнил упражнения лучше всех. Применяются также простейшие соревнования: "кто быстрее", "кто дольше", "кто дальше" и т.д. Соревновательный метод в различных формах применяется на всех этапах спортивной подготовки. Он является средством промежуточного контроля и позволяет выявить наиболее перспективных спортсменов.

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

Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: "неудобный противник"; противник большого веса; применение утяжеленного защитного снаряжения; смена парт-

неров в ходе спарринга на более свежих, отдохнувших. Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т. д.

Средства тренировки.

Основные средства, применяемые в процессе спортивной подготовки:

- общеразвивающие упражнения;
- специальные упражнения;
- имитационные упражнения;
- подготовительные упражнения для освоения движений;
- игры и развлечения;
- упражнения для изучения и совершенствования элементов техники спортивных движений, техники в целом и т.д.

Каждая группа упражнений отличается по условиям проведения, направленности воздействия и поэтому применяется для решения разных задач каждого очередного этапа спортивной подготовки. Упражнения находятся в определенных отношениях в зависимости от этапа подготовки, задач конкретного занятия, возраста, пола, подготовленности, стажа занимающихся и условий проведения занятий.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые перед занятиями, содействуют: организации занимающихся, разминке, разогреванию, подготовке мышц и связок, участвующих в основном движении; общему физическому развитию занимающихся, устранению недостатков в их физической подготовленности; развитию необходимых для эффективного освоения техники физических качеств - гибкости, ловкости и их проявлений - подвижности позвоночного столба, подвижности во всех суставах, координации движений. Общеразвивающие упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу мышц и ног. Общеразвивающие физические упражнения - это элементарные упражнения из основной гимнастики, акробатики, являются базой для успешного овладения тренировочным материалом. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Именно разнообразная двигательная активность дает гармоничное развитие, укрепляет здоровье, создает предпосылки высоких результатов в последующем. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Специальная физическая подготовка при обучении кикбоксингу должна быть направлена на воспитание физических качеств, специфичных для кикбоксинга. Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации соответствующие основным боевым действиям кикбоксера. Эти упражнения применяются параллельно с овладением техникой и тактикой данного вида спорта. Особое место среди них занимают маховые движения ногами, упражнения на снарядах, с набивными и теннисными мячами, со скакалкой. Основная здесь задача - дать занимающимся возможно более полный материал, относящийся к использованию упражнений специального

характера в целях подготовки в кикбоксинге, создать этим условия для самостоятельной и творческой работы в этом направлении.

Упражнения направлены на увеличение амплитуды движения в соответствующих суставах и на укрепление мышц, непосредственно участвующих в основных движениях. Маховые, рывковые, маятникообразные, пружинящие и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой нужно выполнять после того, как мышцы разогреются, т.е. после общеразвивающих упражнений. Здесь же необходимо давать упражнения на расслабление. Потряхивание кистей, предплечий рук, плечевого пояса, махи расслабленными руками за счет поворотов туловища в стороны и др. Упражнения для расслабления мышц ног из различных исходных положений: стоя на одной ноге - маховые движения, потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой, лежа на спине потряхивание прямыми ногами; сидя на полу ноги согнуты в коленях - энергичное потряхивание руками, расслабление мышц бедра, голени и др.

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

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

Упражнения специально-подготовительного характера могут занимать часть занятия, но иногда им отводится и занятие целиком.

Средства специальной физической подготовки включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.). К специальным средствам подготовки относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры движений, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости.

Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годового цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня под-

готовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годичного цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

При использовании средств общей и специальной физической подготовки не следует давать больших нагрузок, спешить копировать режим работы чемпионов. Нужно помнить о том, что на начальных этапах подготовки прироста в уровне развития качеств спортсмена можно достичь за счет самых разнообразных средств, методов, форм подготовки, нагрузок. Раннее применение жестких режимов подготовки может вести к сужению возможностей воспитания этих качеств в дальнейшем, ограничивая рост спортивных достижений. При осуществлении общей и специальной физической подготовки в этом периоде не следует давать упражнений с ярко выраженной направленностью на выносливость, силу и др., т. е. избирательного характера. Как правило, в первой части занятия даются упражнения на развитие координационных способностей, быстроты и гибкости. Во второй половине занятия - упражнения на снарядах, специальные упражнения для развития силовых возможностей, подвижные и спортивные игры, гладкий бег. Ориентиром при проведении занятий по общей и специальной физической подготовке могут служить различного рода нормативы.

Имитационные упражнения направлены на ознакомление с формой движения элементов техники и техники в целом. Эти упражнения ценны тем, что с элементами техники можно знакомиться по фазам, заостряя внимание занимающихся на ключевых моментах. По характеру движения они подводят занимающихся к освоению необходимых движений. Имитационные упражнения создают у занимающихся представления об амплитуде, направлении и скорости движений конечностями, углах сгибания в суставах, о наиболее целесообразном согласовании движений в цикле, знакомит с ритмом движений, общим согласовании движений.

Подготовительные упражнения направлены на освоение элементов изучаемых упражнений, развитие необходимых навыков для освоения новых движений.

Игры и развлечения направлены на снятие эмоционального напряжения, разнообразия тренировочных занятий, проигрывания нестандартных ситуаций, выявления лидеров и т.д.

Упражнения для изучения и совершенствования элементов техники являются основой многолетней спортивной подготовки спортсменов.

Требования к технике безопасности при занятиях.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям кикбоксингом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Опасные факторы:

- травма при выполнении упражнений без использования гимнастических

матов;

- травмы в результате контакта с незащищенными металлическими предметами, стенами, оборудованием.

- травмы, полученные при выполнении тренировочных боев и упражнений без тщательной разминки;

Спортивный зал должен быть обеспечен средствами пожаротушения и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Тренеру необходимо прийти заранее до начала занятия за 10-15 минут по расписанию, проверить исправность спортивного инвентаря, исправность спортивной одежды, обуви.

Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера и занимающихся.

Тренер приходит к месту занятий первым и уходит последним, убедившись, что все занимающиеся покинули место занятий.

Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся во время тренировочных занятий. Занятия по кикбоксингу проводятся на татами. Обязан с занимающимися всех возрастов систематически проводить инструктаж по технике безопасности с отметкой в журнале.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности:

- спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера;

- тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки;

- основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;

- во время тренировочной схватки по сигналу тренера занимающиеся должны немедленно прекратить спарринг;

- спарринги проводить между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории;

- в необходимых случаях обеспечивать страховку;

- занятия по бегу следует проводить в направлении против часовой стрелки;

- при проведении тренировок по бегу на короткие дистанции следить, чтобы бегуны занимали отдельные дорожки и строго следовали по ним;

при выполнении потоком (один за другим) беговых, прыжковых, имитационных упражнений соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

нельзя допускать переход одной из групп в спортивном зале в момент продолжения в них занятий другой группой;

на всех занятиях обязательно должна поддерживаться строгая дисциплина и внимание занимающихся.

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Соотношение объемов тренировочной работы на этапах спортивной подготовки и нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» приведены в Таблице № 8.

Примерные годовые планы объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» приведены в Таблице № 9.

Примерные годовые тематические планы работы групп по этапам спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» приведены в Таблице № 10.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «кикбоксинг» приведены в Таблице № 11

Таблица № 9

Соотношение объемов тренировочной работы на этапах спортивной подготовки и нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с требованиями федерального стандарта по виду спорта «кикбоксинг»

Разделы подготовки	Начальной подготовки								Тренировочный (спортивная специализация)								Совершенствования спортивного мастерства				Высшего спортивного мастерства			
	До года				Свыше года				До двух лет				Свыше двух лет				Без ограничений				Без ограничений			
	объем	Всего	ТП	СР	объем	Всего	ТП	СР	объем	Всего	ТП	СР	объем	Всего	ТП	СР	объем	Всего	ТП	СР	объем	Всего	ТП	СР
	%	час	час	час	%	час	час	час	%	час	час	час	%	час	час	час	%	час	час	час	%	час	час	час
Общая физическая подготовка (ОФП), контрольные нормативы ОФП %	55	173	148	25	53	244	212	32	40	251	213	38	40	369	312	57	28	407	342	65	25	420	354	66
Специальная физическая подготовка (СФП), контрольные нормативы СФП %	20	63	54	9	20	96	82	14	22	140	119	21	22	214	181	33	27	397	337	60	23	383	323	60
Техническая подготовка (ТехП), контрольные нормативы ОТП %:	20	63	54	9	25	118	101	17	27	168	143	25	27	251	214	37	32	457	390	67	35	577	488	89
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП) %	5	13	12	1	2	10	10	0	4	23	20	3	4	34	31	3	2	28	26	2	3	47	42	5
Восстановительные мероприятия %	0	0	0	0	0	0	0	0	2	12	11	1	2	20	18	2	5	65	54	11	5	86	70	16
Инструкторская и судейская практика (УС) %	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5	5	0	1	12	12	0	2	28	28	0	3	50	50	0
Участие в соревнованиях %	0	0	0	0	0	0	0	0	4	25	25	0	4	36	36	0	5	74	74	0	6	101	101	0
Количество часов в год (академических) с учетом самостоятельной работы по заданию, индивидуальным планам подготовки на период активного отдыха, отпуска или командирования тренера	100	312	268	44	100	468	405	63	100	624	536	88	100	936	804	132	100	1456	1251	205	100	1664	1428	236
Всего часов в год (академических)	312				468				624				936				1456				1664			
Общее количество тренировок в год	не более 208				не более 260				не более 364				не более 520				не более 728				не более 728			
Количество часов в неделю (академических)	6				9				12				18				28				32			
Количество тренировок в неделю	не более 4				не более 5				не более 7				не более 10				не более 14				не более 14			

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по заданию тренера, индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха, отпуска или командирования тренера. .*ТП - тренировочный процесс, * СР - самостоятельная работа.

Таблица № 10

Примерный годовой план объемов тренировочного процесса этапа высшего спортивного мастерства

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																											Количество часов в год (академических)			Количество часов в год (академических)									
		Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь			Октябрь				Ноябрь			Декабрь			За календарный год		
		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем			
час	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%			
1	Общая физическая подготовка (ОФП), контрольные нормативы ОФП %	27	5	25	29	3	23	33	4	25	33	3	25	31	5	25	33	3	25	15	17	29	18	14	28	32	2	23	35	2	24	32	5	25	36	3	25	354	66	25	
2	Специальная физическая подготовка (СФП), контрольные нормативы СФП %	25	5	23	27	3	21	31	4	23	31	3	23	28	5	23	31	3	23	14	14	26	18	14	28	28	2	20	30	2	21	28	3	22	32	2	22	323	60	23	
3	Техническая подготовка (ТехП), контрольные нормативы ОТП %:	36	9	34	41	4	32	46	5	35	46	5	35	43	7	35	46	5	35	19	20	36	22	17	35	47	4	34	49	4	34	43	5	34	50	4	35	488	89	35	
4	Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП) %	2	1	2	4	0	3	4	0	3	4	0	3	4	1	3	4	0	3	2	2	3	2	1	3	4	0	3	4	0	3	4	0	3	4	0	3	42	5	3	
5	Восстановительные мероприятия %	3	1	3	6	1	5	7	1	5	7	1	5	6	1	5	7	1	5	3	3	6	4	3	6	7	1	5	7	1	5	6	1	5	7	1	5	70	16	5	
6	Инструкторская и судейская практика (УС) %	5	0	5	8	0	6	4	0	3	4	0	3	4	0	3	4	0	3	0	0	0	0	0	0	7	0	5	7	0	5	4	0	3	4	0	2	50	0	3	
7	Участие в соревнованиях %	9	0	8	13	0	10	8	0	6	8	0	6	7	0	6	8	0	6	0	0	0	0	0	0	14	0	10	12	0	8	10	0	8	12	0	8	101	0	6	
Количество тренировок в неделю		не более 14																																							
Общее количество тренировок в год		не более 728																																							
Количество часов в неделю (академических)		32																																							
Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней		107		84	128		92	133		90	133		92	123		87	133		92	53		49	64		57	139		94	144		94	127		90	144		94	1428		84	
Количество часов в год (академических) с учетом самостоятельной работы по заданию, индивидуальным планам подготовки на период активного отдыха, отпуска или командирования тренера			21	16		11	8		14	10		12	8		19	13		12	8		56	51		49	43		9	6		9	6		14	10		10	6		236	16	
Всего количество часов в месяц (академических)		128	100	139	100	147	100	145	100	142	100	145	100	109	100	113	100	148	100	153	100	141	100	154	100	1664		100													

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по заданию тренера, индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха, отпуска или командирования тренера. *ТП - тренировочный процесс, *СР - самостоятельная работа.

Примерный годовой план объемов тренировочного процесса этапа совершенствования спортивного мастерства

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Количество часов в год (академических)		Количество													
		Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			ТП	СР	объем	
		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР		объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем						
		час	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.		%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	Час.	%
1	Общая физическая подготовка (ОФП), контрольные нормативы ОФП %	24	8	27	31	4	28	33	4	28	31	4	27	30	5	28	34	3	29	14	14	29	16	12	29	32	2	26	33	3	26	31	4	28	33	2	26	342	65	28	
2	Специальная физическая подготовка (СФП), контрольные нормативы СФП %	24	6	26	31	3	27	33	4	27	32	3	26	29	5	27	34	3	28	13	13	27	16	12	28	30	2	25	31	2	25	31	4	27	33	3	26	337	60	27	
3	Техническая подготовка (ТехП), контрольные нормативы ОТП %:	30	6	32	35	3	31	37	4	32	36	3	31	34	6	32	38	4	33	15	15	33	18	14	32	36	3	30	39	3	31	34	3	30	38	3	31	390	67	32	
4	Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП) %	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	3	0	3	1	1	3	2	1	3	2	0	2	3	0	2	2	0	2	3	0	2	26	2	2	
5	Восстановительные мероприятия %	5	1	5	2	0	2	2	0	2	5	0	4	1	0	1	8	1	7	4	4	8	4	3	8	7	1	6	6	0	5	4	1	4	6	0	5	54	11	5	
6	Инструкторская и судейская практика (УС) %	3	0	3	3	0	3	2	0	2	2	0	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	3	4	0	3	4	0	4	4	0	3	28	0	2	
7	Участие в соревнованиях %	5	0	5	8	0	7	8	0	7	9	0	8	9	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	8	10	0	8	6	0	5	9	0	7	74	0	5	
Количество тренировок в неделю		не более 14																																							
Общее количество тренировок в год		не более 728																																							
Количество часов в неделю (академических)		28																																							
Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней		93		82	112		92	117		91	117		92	107		87	117		91	47		50	56		57	121		94	126		94	112		90	126		94	1251		84	
Количество часов в год (академических) с учетом самостоятельной работы по заданию, индивидуальным планам подготовки на период активного отдыха, отпуска или командирования тренера				21	18		10	8		12	9		10	8		16	13		11	9		47	50		42	43		8	6		8	6		12	10		8	6		205	16
Всего количество часов в месяц (академических)		114	100	122	100	129	100	127	100	123	100	128	100	94	100	98	100	129	100	134	100	124	100	134	100	1456	100														

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по заданию тренера, индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха, отпуска или командирования тренера. *ТП - тренировочный процесс, *СР - самостоятельная работа.

Примерный годовой план объемов тренировочного процесса тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам / процентное соотношение объемов																											Количество часов в год (академических)		Количество												
		Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь						Октябрь			Ноябрь			Декабрь					
		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем			
		час	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%
1	Общая физическая подготовка (ОФП), контрольные нормативы ОФП %	24	6	40	28	3	39	27	4	38	29	3	40	27	5	40	29	3	40	12	12	42	15	11	42	29	2	37	31	3	39	29	3	40	32	2	40	312	57	40			
2	Специальная физическая подготовка (СФП), контрольные нормативы СФП %	13	3	22	16	2	22	17	2	22	17	2	22	15	3	22	17	2	22	8	7	25	9	7	24	17	1	22	18	1	22	16	2	22	18	1	22	181	33	22			
3	Техническая подготовка (ТехП), контрольные нормативы ОТП %:	16	3	27	19	2	26	20	2	26	20	2	27	19	3	27	20	2	27	8	8	27	10	7	28	20	2	26	21	1	26	19	3	27	22	2	27	214	37	27			
4	Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП) %	3	1	4	3	0	4	2	0	3	3	0	4	3	0	4	3	0	4	1	1	4	1	1	4	3	0	4	3	0	4	3	0	4	3	0	4	3	0	4	31	3	4
5	Восстановительные мероприятия %	1	0	2	1	0	2	2	0	2	2	0	2	1	0	2	2	0	2	1	1	2	1	1	2	2	0	2	2	0	2	1	0	2	2	0	2	18	2	2			
6	Инструкторская и судейская практика (УС) %	1	0	1	1	0	1	2	0	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	0	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	12	0	1			
7	Участие в соревнованиях %	2	0	4	4	0	6	5	0	7	3	0	4	3	0	4	3	0	4	0	0	0	0	0	0	5	0	7	5	0	6	3	0	4	3	0	4	36	0	4			
Количество тренировок в неделю		не более 10																																									
Общее количество тренировок в год		не более 520																																									
Количество часов в неделю (академических)		18																																									
Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней		60		82	72		91	75		90	75		91	69		86	75		91	30		51	36		57	78		94	81		94	72		90	81		94	804		84			
Количество часов в год (академических) с учетом самостоятельной работы по заданию, индивидуальным планам подготовки на период активного отдыха, отпуска или командирования тренера			13	18		7	9		8	10		7	9		11	14		7	9		29	49		27	43		5	6		5	6		8	10		5	6		132	16			
Всего количество часов в месяц (академических)		73	100	79	100	83	100	82	100	80	100	82	100	59	100	63	100	83	100	86	100	80	100	86	100	80	100	86	100	936	100												

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по заданию тренера, индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха, отпуска или командирования тренера. *ТП - тренировочный процесс, * СР - самостоятельная работа.

Примерный годовой план объемов тренировочного процесса тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Количество часов в год (академических)		Количество													
		Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			ТП	СР	объем	
		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР		объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем						
		час	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.		%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%			
1	Общая физическая подготовка (ОФП), контрольные нормативы ОФП %	16	4	41	19	2	40	19	3	40	19	2	40	19	3	41	20	3	42	8	8	40	10	8	43	20	1	38	22	1	40	19	2	40	22	1	41	213	38	40	
2	Специальная физическая подготовка (СФП), контрольные нормативы СФП %	10	2	24	11	1	22	11	2	22	11	1	22	10	2	22	11	1	22	4	4	22	6	4	23	11	1	22	11	1	20	11	1	23	12	1	22	119	21	22	
3	Техническая подготовка (ТехП), контрольные нормативы ОТП %:	11	3	27	13	1	27	14	2	27	12	1	26	12	2	27	14	1	28	5	5	27	7	5	28	14	1	27	14	1	28	13	2	27	14	1	26	143	25	27	
4	Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП) %	2	1	6	2	0	5	2	0	4	2	0	4	2	0	4	2	0	3	1	1	4	1	1	4	2	0	4	1	0	2	2	0	4	1	0	2	20	3	4	
5	Восстановительные мероприятия %	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	1	3	0	0	2	1	0	2	1	0	1	1	0	2	1	0	2	11	1	2	
6	Инструкторская и судейская практика (УС) %	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	5	0	1	
7	Участие в соревнованиях %	0	0	0	2	0	4	2	0	4	4	0	7	2	0	4	2	0	3	1	0	4	0	0	0	3	0	6	4	0	8	2	0	4	3	0	6	25	0	4	
Количество тренировок в неделю		не более 7																																							
Общее количество тренировок в год		не более 364																																							
Количество часов в неделю (академических)		12																																							
Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней		40		80	48		92	50		88	50		93	46		87	50		91	20		49	24		57	52		95	54		95	48		91	54		95	536		84	
Количество часов в год (академических) с учетом самостоятельной работы по заданию, индивидуальным планам подготовки на период активного отдыха, отпуска или командирования тренера		10	20	4	8	7	12	4	7	7	13	5	9	19	51	18	43	3	5	3	5	5	9	3	5	5	9	3	5	3	5	88		16							
Всего количество часов в месяц (академических)		50	100	52	100	57	100	54	100	53	100	55	100	39	100	42	100	55	100	57	100	53	100	57	100	53	100	57	100	53	100	624		100							

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по заданию тренера, индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха, отпуска или командирования тренера. *ТП - тренировочный процесс, *СР - самостоятельная работа.

Примерный годовой план объемов тренировочного процесса этапа начальной подготовки свыше одного года

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																											Количество часов в год (академический)		Количество										
		Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь						Октябрь			Ноябрь			Декабрь			
		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	
		час	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.
1	Общая физическая подготовка (ОФП), контрольные нормативы ОФП %	16	4	53	19	2	53	20	2	53	20	1	53	18	3	53	20	1	53	8	7	54	10	7	54	20	1	53	21	1	53	19	2	53	21	1	53	212	32	53	
2	Специальная физическая подготовка (СФП), контрольные нормативы СФП%	5	1	20	7	0	20	8	1	20	8	1	20	7	1	20	8	1	20	3	3	21	4	3	21	8	1	20	9	1	20	7	1	20	8	0	20	82	14	20	
3	Техническая подготовка (ТехП), контрольные нормативы ОТП %:	8	2	25	9	1	25	9	1	25	9	1	25	9	1	25	9	1	25	4	4	25	4	3	25	10	1	25	10	1	25	9	1	25	11	0	25	101	17	25	
4	Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП) %	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	10	0	2	
5	Восстановительные мероприятия %	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
6	Инструкторская и судейская практика (УС) %	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
7	Участие в соревнованиях %	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Количество тренировок в неделю		не более 5																																							
Общее количество тренировок в год		не более 260																																							
Количество часов в неделю (академических)		9																																							
Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней		30		81	36		92	38		90	38		93	35		88	38		93	15		52	18		58	39		93	41		93	36		90	41		98	405		85	
Количество часов в год (академических) с учетом самостоятельной работы по заданию, индивидуальным планам подготовки на период активного отдыха, отпуска или командирования тренера			7	19		3	8		4	10		3	7		5	12		3	7		14	48		13	42		3	7		3	7		4	10		1	2		63	15	
Всего количество часов в месяц (академических)		37	100	39	100	42	100	41	100	40	100	41	100	29	100	31	100	42	100	44	100	40	100	42	100	44	100	40	100	42	100	468		100							

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по заданию тренера, индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха, отпуска или командирования тренера. *ТП - тренировочный процесс, * СР - самостоятельная работа.

Примерный годовой план объемов тренировочного процесса этапа начальной подготовки первого года

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																											Количество часов в год (академических)			Количество																																									
		Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь									Октябрь			Ноябрь			Декабрь																																
		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем																																	
		час	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%																														
1	Общая физическая подготовка (ОФП), контрольные нормативы ОФП %	11	3	55	13	1	55	14	1	55	14	1	55	12	2	55	14	1	55	5	6	55	7	3	55	14	2	55	15	2	55	13	1	55	16	2	55	148	25	55																																	
2	Специальная физическая подготовка (СФП), контрольные нормативы СФП %	4	1	20	5	1	20	5	1	20	5	1	20	5	0	20	5	1	20	2	2	20	2	1	20	6	0	20	5	0	20	5	1	20	5	0	20	54	9	20																																	
3	Техническая подготовка (ТехП), контрольные нормативы ОТП %:	4	1	20	5	1	20	5	1	20	5	1	20	5	0	20	5	1	20	2	2	20	2	1	20	5	0	20	6	0	20	5	1	20	5	0	20	54	9	20																																	
4	Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП) %	1	0	5	1	0	5	1	0	5	1	0	5	1	0	5	1	0	5	1	1	5	1	0	5	1	0	5	1	0	5	1	0	5	1	0	5	12	1	5																																	
5	Восстановительные мероприятия %	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																																	
6	Инструкторская и судейская практика (УС) %	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																																	
7	Участие в соревнованиях %	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																																	
Количество тренировок в неделю		не более 4																																																																							
Общее количество тренировок в год		не более 208																																																																							
Количество часов в неделю (академических)		6																																																																							
Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней		20		80	24		89	25		89	25		89	23		92	25		89	10		48	12		71	26		93	27		93	24		89	27		93	268		85																																	
Количество часов в год (академических) с учетом самостоятельной работы по заданию, индивидуальным планам подготовки на период активного отдыха, отпуска или командирования тренера				5			20			3			11			3			11			2			8			3			11			11			52			5			29			2			7			2			7			3			11			2			7			44			15
Всего количество часов в месяц (академических)		25		100	27		100	28		100	28		100	25		100	28		100	21		100	17		100	28		100	29		100	27		100	29		100	312		100																																	

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по заданию тренера, индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха, отпуска или командирования тренера. *ТП - тренировочный процесс, *СР - самостоятельная работа.

Таблица № 11

Примерный тематический план тренировочного процесса
ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов									
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Тренировочный процесс	Самостоятельная работа					
I	Теоретическая подготовка (ТерП)	47	47	-	42	5					
	Тактическая подготовка (ТакП)										
	Психологическая подготовка (ПП):										
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, соревнований;						3	3		3	-
	- развитие кикбоксинга в России и за рубежом, спортивные достижения, изучение соперников;						4	4		3	1
	- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;						3	3		3	-
	- планирование спортивной тренировки;						4	4		3	1
	- основы методики обучения и спортивной тренировки, проведение теоретического и практического занятия;						3	3		3	-
	- правила соревнований по кикбоксингу, их организация и проведение, спортивные федерации;						4	4		3	1
	- педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль;						3	3		3	-
	- периодизация спортивной тренировки в кикбоксинге;						4	4		3	1
	- морально-волевая и психологическая подготовка кикбоксера;						3	3		3	-
	- уход за спортивным инвентарем и оборудованием;						3	3		3	-
	- профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж;						3	3		3	-
	- тактическая подготовка кикбоксера: совершенствование тактических приемов ведения поединка;						3	3		3	-
	- психологическая подготовка кикбоксера: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях;						1	1		1	-
	- профилактика вредных привычек, асоциального поведения;						3	3		3	-
- профилактика допинга в спорте;	2	2		1	1						
- профилактика экстремизма в подростковой среде	1	1		1	-						

II <u>Практическая подготовка</u>						
1.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u>	420	-	420	354	66
	-различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	59		59	46	13
	- упражнения для рук и плечевого пояса	59		59	46	13
	- упражнения для мышц ног	56		56	46	10
	- упражнения для мышц туловища	64		64	54	10
	- упражнения для всех групп мышц	64		64	54	10
	- акробатические упражнения	54		54	54	-
	- подвижные и спортивные игры	64		64	54	10
2.	<u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u>	383	-	383	323	60
	Повышение специальной выносливости:	137		137	107	30
	- условный бой в большом темпе, с увеличением количество раундов;					
	- работа на снарядах в большом темпе с увеличением количества повторов;					
	- круговая тренировка (скакалка, бой с тенью, набивной мяч, короткий бег, борьба в стойке, спарринг и пр.)					
	Имитационные упражнения в максимально быстром темпе.	138		138	108	30
	Работа на лапах и боксерских мешках в максимально быстром темпе.	108		108	108	-
3.	<u>Техническая подготовка (ТехП)</u>	577	-	577	488	89
	<u>в том числе:</u>					
	1. Расширение арсенала технических и тактических средств ведения боя в разных дистанциях при атаках и контратаках;	90		90	75	15
	2. Совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя;	90		90	75	15
	3. Совершенствование в технике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);	98		98	83	15
	4. Совершенствование подготовительных, наступательных и оборонительных действий (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);	100		100	85	15
	5. Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.	100		100	85	15
	6. Совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и	99		99	85	14

	использование слабых сторон;					
4.	Восстановительные мероприятия	86	-	86	70	16
5.	Инструкторская и судейская практика (УС)	50	-	50	50	-
6.	Участие в соревнованиях (УС)	101	-	101	101	-
ИТОГО		1664	47	1617	1428	236

**Примерный тематический план тренировочного процесса
ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов				
		Всего	Теоретич.занятия	Практич.занятия	Тренировочный процесс	Самостоятельная работа
I	<u>Теоретическая подготовка (ТерII)</u>	28	28	-	26	2
	<u>Тактическая подготовка (ТакII)</u>					
	<u>Психологическая подготовка (ПП):</u>					
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, соревнований;	2	2		2	-
	- развитие кикбоксинга в России и за рубежом, спортивные достижения, изучение соперников;	2	2		2	-
	- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;	3	3		2	1
	- планирование спортивной тренировки;	2	2		2	-
	- основы методики обучения и спортивной тренировки, проведение теоретического и практического занятия;	2	2		2	-
	- правила соревнований по кикбоксингу, их организация и проведение, спортивные федерации;	3	3		2	1
	- педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль;	2	2		2	-
	- периодизация спортивной тренировки в кикбоксинге;	2	2		2	-
	- морально-волевая и психологическая подготовка кикбоксера;	2	2		2	-
	- уход за спортивным инвентарем и оборудованием;	2	2		2	-
	- профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж;	1	1		2	-
	- тактическая подготовка кикбоксера: совершенствование тактических приемов ведения поединка;	1	1		1	-
	- психологическая подготовка кикбоксера: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях;	1	1		1	-

	- профилактика вредных привычек, асоциального поведения;	1	1		1	-
	- профилактика допинга в спорте;	1	1		1	-
	- профилактика экстремизма в подростковой среде	1	1		1	-
II	<u>Практическая подготовка</u>					
1.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u>	407	-	407	342	65
	-различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	59		59	47	12
	- упражнения для рук и плечевого пояса	59		59	47	12
	- упражнения для мышц ног	59		59	47	12
	- упражнения для мышц туловища	60		60	48	12
	- упражнения для всех групп мышц	61		61	51	10
	- акробатические упражнения	51		51	51	-
	- подвижные и спортивные игры	58		58	51	7
2.	<u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u>	397	-	397	337	60
	Повышение специальной выносливости:	155		155	125	30
	- условный бой в большом темпе, с увеличением количество раундов;					
	- работа на снарядах в большом темпе с увеличением количества повторов;					
	- круговая тренировка (скакалка, бой с тенью, набивной мяч, короткий бег, борьба в стойке, спарринг и пр.)					
	Имитационные упражнения в максимально быстром темпе.	117		117	87	30
	Работа на лапах и боксерских мешках в максимально быстром темпе.	125		125	125	-
3.	<u>Техническая подготовка (ТехП)</u>	457	-	457	390	67
	<u>в том числе:</u>					
	1. Расширение арсенала технических и тактических средств ведения боя в разных дистанциях при атаках и контратаках;	75		75	65	10
	2. Совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя;	75		75	65	10
	3. Совершенствование в технике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);	76		76	65	11
	4. Совершенствование подготовительных, наступательных и оборонительных действий (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);	77		77	65	12
	5. Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.	77		77	65	12

	6. Совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон;	77		77	65	12
4.	Восстановительные мероприятия	65	-	65	54	11
5.	Инструкторская и судейская практика (УС)	28	-	28	28	-
6.	Участие в соревнованиях (УС)	74	-	74	74	-
ИТОГО		1456	28	1428	1251	205

**Примерный тематический план тренировочного процесса
ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОТОВКИ СВЫШЕ 2-Х ЛЕТ ЗАНЯТИЙ**

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов				
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Тренировочный процесс	Самостоятельная работа
I	<u>Теоретическая подготовка (ТерП)</u>	34	34	-	31	3
	<u>Тактическая подготовка (ТакП)</u>					
	<u>Психологическая подготовка (ПП):</u>					
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, соревнований;	2	2		2	-
	- развитие кикбоксинга в России и за рубежом;	2	2		2	-
	- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;	3	3		2	1
	- планирование спортивной тренировки;	3	3		2	1
	- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки кикбоксера;	3	3		2	1
	- правила соревнований по кикбоксингу, их организация и проведение, спортивные федерации;	2	2		2	-
	- педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль;	2	2		2	-
	- периодизация спортивной тренировки в кикбоксинге;	2	2		2	-
	- профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж;	3	3		3	-
	- тактическая подготовка кикбоксера: изучение и совершенствование тактических приемов ведения поединка;	2	2		2	-
	- психологическая подготовка кикбоксера: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях;	2	2		2	-
	- профилактика вредных привычек, асоциального поведения;	2	2		2	-
	- профилактика допинга в спорте;					

	- профилактика экстремизма в подростковой среде;	2	2		2	-
	- уход за спортивным инвентарем и оборудованием;	2	2		2	-
		2	2		2	-
II	<u>Практическая подготовка</u>					
1.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u>	369	-	369	312	57
	-различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	54		54	45	9
	- упражнения для рук и плечевого пояса	54		54	45	9
	- упражнения для мышц ног	54		54	45	9
	- упражнения для мышц туловища	55		55	45	10
	- упражнения для всех групп мышц	55		55	45	10
	-акробатические упражнения	45		45	45	-
	-подвижные и спортивные игры	52		52	42	10
2.	<u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u>	214	-	214	181	33
	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки, быстроты, координационных способностей, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств и др.	77		77	60	17
	Имитационные упражнения.	76		76	60	16
	Работа на лапах и мешках.	61		61	61	-
3.	<u>Техническая подготовка (ТехП)</u>	251	-	251	214	37
	<u>в том числе:</u>					
	В одноименной и разноименной стойках (в виду преимущественно фронтального расположения соперников относительно друг друга) закрепление и совершенствование:					
	- одиночные и повторные удары на ближней дистанции, контратаки (одиночные прямые, боковые, снизу удары правой и левой рукой в голову и туловище в атаке и ответной контратаке, различные сочетания атакующих повторных ударов левой и правой рукой в голову и туловище, ответных контратакующих повторных ударов левой и правой рукой после контактной защиты и защиты туловищем);	65		65	55	10
	- двух-ударные комбинации на ближней дистанции (различные сочетания атакующих двух-ударных комбинаций с левой и правой руки в голову и туловище, сочетания ответных контратакующих действий с левой и правой руки после контактной защиты и защиты туловищем);	64		64	55	9
	- серии ударов на ближней дистанции, контратаки (атаки сериями ударов на ближней дистанции из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу с левой и правой руки, с головы и туловища, ответные контратаки сериями ударов на	61		61	52	9

	ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем, подбивы (подсечки) ноги противника на ближней дистанции; - ответные контратаки сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем.	61		61	52	9
4.	Восстановительные мероприятия	20	-	20	18	2
5.	Инструкторская и судейская практика (УС)	12	-	12	12	-
6.	Участие в соревнованиях (УС)	36	-	36	36	-
ИТОГО		936	34	902	804	132

**Примерный тематический план тренировочного процесса
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ ДО 2-Х ЛЕТ ЗАНЯТИЙ**

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов				
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Тренировочный процесс	Самостоятельная работа
I	<u>Теоретическая подготовка (ТерП)</u> <u>Тактическая подготовка (ТакП)</u> <u>Психологическая подготовка (ПП):</u>	23	23	-	20	3
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, соревнований;	1	1		1	-
	- развитие кикбоксинга в России и за рубежом;	2	2		1	1
	- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;	1	1		1	-
	- планирование спортивной тренировки;	1	1		1	-
	- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;	1	1		1	-
	- правила соревнований по кикбоксингу, их организация и проведение, спортивные федерации;	1	1		1	-
	- педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль;	2	2		1	1
	- морально-волевая и психологическая подготовка кикбоксера;	2	2		1	1
	- уход за спортивным инвентарем и оборудованием;	1	1		1	-
	- профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж;	1	1		1	-
	- тактическая подготовка кикбоксера: изучение и совершенствование тактических приемов ведения поединка;	2	2		2	-
	- психологическая подготовка кикбоксера: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях;	2	2		2	-

	- профилактика вредных привычек, асоциального поведения;	2	2		2	-
	- профилактика допинга в спорте;	2	2		2	-
	- профилактика экстремизма в подростковой среде	2	2		2	-
II	<u>Практическая подготовка</u>					
1.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u>	251	-	251	213	38
	-различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	41		41	35	6
	- упражнения для рук и плечевого пояса	41		41	35	6
	- упражнения для мышц ног	41		41	35	6
	- упражнения для мышц туловища	34		34	27	7
	- упражнения для всех групп мышц	34		34	27	7
	- акробатические упражнения	27		27	27	-
	- подвижные и спортивные игры	33		33	27	6
2.	<u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u>	140	-	140	119	21
	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки, быстроты, координационных способностей, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств и др.	51		51	40	11
	Имитационные упражнения.	50		50	40	10
	Работа на лапах и мешках.	39		39	39	-
3.	<u>Техническая подготовка (ТехП)</u>	168	-	168	143	25
	<u>в том числе:</u>					
	В разноименной и одноименной стойке.					
	- повторные удары в маневре на средней дистанции (сочетание повторных прямых – боковых – снизу ударов левой в голову и туловище в атаке, сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов левой в голову и туловище после защиты маневром, сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов левой в голову и живот после защиты туловищем (уклоны, нырки, отклоны), сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов левой в голову и живот после контактной защиты (при помощи рук), сочетание повторных прямых – боковых – снизу ударов правой в голову и туловище в атаке, сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов правой в голову и живот после контактной защиты (при помощи рук) и пр.)	58		58	50	8
	- двойные удары на средней дистанции (двух-ударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки, ответные контратаки двойными ударами после защиты маневром, ответные контратаки двойными ударами после за-	58		58	50	8

<p>щиты туловищем, ответные контратаки двойными ударами после контактной защиты, двух-ударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки – прямой, боковой и круговой удар ногой, двух-ударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в голову, двух-ударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в туловище);</p> <p>- серии ударов на средней дистанции (трех – четырех ударные атакующие комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых – боковых – снизу ударов в голову и туловище с левой и правой руки, ответные контратаки сериями ударов после защиты маневром, после защиты туловищем, после контактной защиты, трех-ударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки – прямой, боковой и круговой удар ногой, четырех-ударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки – прямой, боковой и круговой удар ногой, трех-ударные комбинации (рука, рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в голову трех-ударные комбинации (рука, рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в туловище, удары коленом* правым и левым без прихвата, удары коленом в прыжке встречные удары коленом на удар противником рукой (прямой, боковой, снизу), удары коленом в прыжке, ответные контратаки сериями ударов руками после защиты от ударов руками, ответные контратаки сериями ударов ногами после защиты от ударов руками, ответные контратаки сериями ударов ногами после защиты от ударов ногами)</p> <p>*только для раздела К-1</p>	52		52	43	9
4. Восстановительные мероприятия	12	-	12	11	1
5. Инструкторская и судейская практика	5	-	5	5	-

	(УС)					
6.	Участие в соревнованиях (УС)	25	-	25	25	-
ИТОГО		624	23	601	536	88

**Примерный тематический план тренировочного процесса
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА ЗАНЯТИЙ**

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов				
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Тренировочный процесс	Самостоятельная работа
I	<u>Теоретическая подготовка (ТерП)</u>	10	10	-	10	0
	<u>Тактическая подготовка (ТакП)</u>					
	<u>Психологическая подготовка (ПП):</u>					
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса;	1	1		1	-
	- история и развитие кикбоксинга в России и за рубежом;	1	1		1	-
	- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена, уход за спортивным инвентарем и оборудованием;	1	1		1	-
	- краткие сведения о строении и функциях организма и влияние физических упражнений на организм человека;	1	1		1	-
	- терминология кикбоксинга;	2	2		2	-
- технико-тактическая подготовка кикбоксера;	2	2		2	-	
-общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке.	2	2		2	-	
II	<u>Практическая подготовка</u>					
1.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u>	244	-	248	212	32
	-различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	40		40	35	5
	- упражнения для рук и плечевого пояса	40		40	35	5
	- упражнения для мышц ног	40		40	35	5
	- упражнения для мышц туловища	37		37	32	5
	- упражнения для всех групп мышц	31		31	25	6
	- акробатические упражнения	25		25	25	-
	- подвижные и спортивные игры	31		31	25	6
2.	<u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u>	96	-	96	82	14
	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки, быстроты, координационных способностей, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств и др.	39		39	32	7
	Имитационные упражнения.	32		32	25	7
	Работа на лапах и мешках.	25		25	25	-
3.	<u>Техническая подготовка (ТехП)</u>	118	-	118	101	17
	<u>в том числе:</u>					
	- Изучение техники выполнения двух-	30		30	26	4

	ударных комбинаций и защитных действий от них в различных статокинематических условиях: - с шагами вперед, назад, в сторону - в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек (обучение технике нанесения двух-ударных комбинаций прямых ударов левой и правой рукой в голову и туловище, обучение технике нанесения двух-ударных комбинаций (рука –нога) прямой удар левой рукой в голову и круговой удар правой ногой в туловище, обучение технике нанесения двух-ударных комбинаций боковых ударов левой и правой рукой в голову и туловище, обучение технике нанесения двух-ударных комбинаций (рука –нога) прямой удар правой рукой в голову и круговой удар левой ногой в туловище, обучение технике нанесения двух-ударных комбинаций (рука –нога) прямой удар левой рукой в голову и круговой удар левой ногой в туловище, обучение технике нанесения двух-ударных комбинаций из различных сочетаний прямых снизу и боковых ударов, обучение технике нанесения двух-ударных комбинаций (рука –нога) прямой удар правой рукой в голову и круговой удар правой ногой в туловище, обучение технике нанесения двух-ударных комбинаций (рука –нога) прямой удар правой рукой в голову и круговой удар правой ногой в туловище и др.)	29		29	25	4
	- Изучение техники выполнения сочетаний двуударных и повторных атак и защитных действий от них	29		29	25	4
	- Передвижение. Техника поединка. Самостраховка. Поединки с разными партнёрами. Совершенствование ведения боя против кикбоксера – левши. - Совершенствование индивидуальных качеств кикбоксёра. Условный бой. Вольный бой. Совершенствование техники и тактики ближнего боя. Встречная атака. Развитие контратаки.	30		30	25	5
4.	Восстановительные мероприятия	0	-	0	0	0
5.	Инструкторская и судейская практика (УС)	0	-	0	0	0
6.	Участие в соревнованиях (УС)	0	-	0	0	0
ИТОГО		468	10	458	405	63

**Примерный тематический план тренировочного процесса
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА ЗАНЯТИЙ**

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов				
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Тренировочный процесс	Самостоятельная работа
I	<u>Теоретическая подготовка (ТерП)</u>	13	13	-	12	1
	<u>Тактическая подготовка (ТакП)</u>					
	<u>Психологическая подготовка (ПП):</u>					
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса;	1	1		1	-
	- история кикбоксинга, развитие кикбоксинга в России и за рубежом;	1	1		1	-
	- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;	1	1		1	-
	- влияние физических упражнений на организм человека;	1	1		1	-
	- краткие сведения о строении и функциях организма;	2	2		1	1
	- терминология кикбоксинга;	2	2		2	-
	- тактическая подготовка кикбоксера;	2	2		2	-
- психологическая подготовка кикбоксера;	1	1		1	-	
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;	1	1		1	-	
- уход за спортивным инвентарем и оборудованием.	1	1		1	-	
II	<u>Практическая подготовка</u>					
1.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u>	173	-	173	148	25
	- различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	30		30	27	3
	- упражнения для рук и плечевого пояса	31		31	27	4
	- упражнения для мышц ног	21		21	18	3
	- упражнения для мышц туловища	20		20	15	5
	- упражнения для всех групп мышц	25		25	19	6
	- акробатические упражнения	27		27	27	-
	- подвижные и спортивные игры	19		19	15	4
2.	<u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u>	63	-	63	54	9
	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки, быстроты, координационных способностей, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств и др.	29		29	24	5
	Имитационные упражнения.	19		19	15	4
	Работа на лапах и мешках.	15		15	15	-

3.	Техническая подготовка (ТехП) в том числе:	63	-	63	54	9
	1. Основные положения кикбоксера: - боевое положение кулака - боевая и учебная стойка - дистанция - передвижения	17		17	15	2
	2. Изучение техники нанесения одиночных ударов руками и ногами в голову, туловище в различных статико-кинематических условиях: - на месте - с шагом вперед - с шагом назад - с шагом в сторону	14		14	12	2
	3. Изучение техники повторных ударов руками и ногами в голову, туловище в условиях одноименной и разноименной взаимных стойках: - на месте - с шагом вперед - с шагом назад - с шагом в сторону	17		17	15	2
	4. Изучение техники защитных действий в правосторонней и левосторонней стойке: - защиты при помощи рук (ладонь, предплечье) - защиты при помощи туловища (отклон, уклон) - защиты при помощи ног (шаг назад)	15		15	12	3
4.	Восстановительные мероприятия	0	-	0	0	0
5.	Инструкторская и судейская практика (УС)	0	-	0	0	0
6.	Участие в соревнованиях (УС)	0	-	0	0	0
ИТОГО		312	13	299	268	44

Порядок организации тренировочных сборов.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, приведенных в Таблице № 12.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем учреждения. При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов.
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров с установлением доплаты к ставке заработной платы до 30% от должностного оклада);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами учреждения, осуществляющего спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;

Таблица № 12

Перечень тренировочных сборов

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		НП	Т	ССМ	ВСМ	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	до 14 дней			Участники соревнований

2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом обследования	
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более 2 сборов в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые учреждением:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Оптимальные возрастные границы для планирования наивысших спортивных достижений

Спортивное звание	Мастер спорта	Мастер спорта международного класса
Продолжительность подготовки, лет	6-7	8-9

Женщины обычно проходят более короткий путь к аналогичным достижениям по сравнению с мужчинами.

Ориентация на оптимальные для достижения наивысших результатов возрастные границы часто не может быть применена к отдельным выдающимся спортсменам с яркими индивидуальными особенностями. Возрастное развитие таких спортсменов, адаптационные процессы, развивающиеся в их организме под влиянием специальной тренировки, требуют индивидуального планирования многолетней подготовки, значительного сокращения пути подготовки к достижению наивысших результатов. Двигательная одаренность, исключительная лабильность основных функциональных систем, индивидуальные темпы развития позволяют этим спортсменам, не нарушая основных законо-

мерностей многолетнего планирования, быстро продвигаться к вершинам спортивного мастерства и добиваться выдающихся результатов часто на 1—3 года раньше оптимальных возрастных границ.

Планирование спортивных результатов основывается на годовом цикле. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта, кикбоксинге;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

Основными задачами медико-биологического контроля являются следующие:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий избранным видом спорта;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется врачом спортивной школы или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Спортсмены проходят дважды в год. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом, тренером в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках *этапного комплексного обследования* для определения потенциальных возможностей юного спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC₁₇₀.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач:

- проводит на занятиях наблюдения за внешним видом занимающихся, который дает представление о степени утомления;
- проводит хронометраж занятий;
- изучает физиологическую кривую тренировки;
- при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Наряду с указанным выше при проведении текущего обследования спортсменов, дополнительно используются методы, характеризующие дыхательную систему: минутный объем дыхания (МОД); максимальную вентиляцию легких (МВЛ); максимальное потребление кислорода (МПК).

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, болезни или травмы; тренерские наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований; контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.

Тематика

для изучения начальных технических действий кикбоксера на 1-м году этапа начальной подготовки (ЭНП-1)

Разделы	Технические действия	Стато-кинематические условия
Основные положения кикбоксера	- боевое положение кулака - боевая и учебная стойка - дистанции - передвижения	на месте
Изучение техники нанесения одиночных и повторных ударов	- обучение техники нанесения одиночного прямого удара левой рукой в голову	- на месте - с шагом вперед - с шагом назад

руками и ногами в голову, туловище и защитных действий от них в различных статокинематических условиях		- с шагом в сторону
	- обучение техники нанесения одиночного прямого удара правой ногой в туловище	- на месте
	- обучение техники нанесения одиночного прямого удара правой рукой в голову	- с шагом вперед - с шагом назад - с шагом в сторону
Изучение техники нанесения одиночных и повторных ударов руками и ногами в голову, туловище и защитных действий от них в различных статокинематических условиях	- обучение техники нанесения одиночного прямого удара левой рукой в туловище	- на месте
	- обучение техники нанесения одиночного бокового удара правой ногой в туловище	- с шагом вперед - с шагом назад
	- обучение техники нанесения одиночного прямого удара правой рукой в туловище	
	- обучение техники нанесения одиночного бокового удара левой ногой в туловище	
	- защиты при помощи рук (ладонь, предплечье)	- правосторонняя стойка
	- защиты при помощи туловища (отклон, уклон)	- левосторонняя стойка
	- защиты при помощи ног (шаг назад)	
	- обучение техники нанесения одиночного кругового удара правой ногой в туловище - обучение техники нанесения повторных прямых ударов левой рукой в голову и туловище	
	- обучение техники нанесения повторных прямых ударов правой рукой в голову и туловище	
	- обучение техники нанесения одиночного кругового удара левой ногой в туловище	
	- обучение техники комбинированных защитных действий (защиты при помощи рук, ног и туловища)	- в условиях одноименной и разноименной взаимных стойках
	- обучение техники нанесения одиночного кругового удара правой ногой в голову	
	- обучение техники нанесения одиночного кругового удара левой ногой в голову	
	- обучение техники нанесения одиночного кругового удара правой ногой по ногам	
- обучение техники нанесения одиночного кругового удара левой ногой по ногам		
Изучение техники нанесения одиночных и повторных ударов руками и ногами в голову, туловище и защитных действий от них в различных статокинематических условиях	- обучение техники нанесения бокового удара левой рукой в голову	- на месте
	- обучение техники нанесения бокового удара правой рукой в голову	- с шагом вперед - с шагом назад - с шагом в сторону
	- обучение техники нанесения бокового удара левой рукой в туловище	- на месте
	- обучение техники нанесения бокового удара правой рукой в туловище	- с шагом вперед - с шагом назад
	- защиты при помощи рук (кулак, предплечье)	- правосторонняя стойка
	- защиты при помощи туловища (отклон, нырок)	- левосторонняя стойка
	- защиты при помощи ног (шаг назад)	
	- обучение техники нанесения одиночного обратного - кругового удара левой ногой в туловище	
	- обучение техники нанесения одиночного обратного - кругового удара правой ногой в туловище	
	- обучение техники нанесения повторного бокового удара левой рукой в голову	
	- обучение техники нанесения одиночного обратного - кругового удара правой ногой в голову	
	- обучение техники нанесения повторного бокового удара правой рукой в голову	
	- обучение техники нанесения одиночного обратного - кругового удара левой ногой в голову	
	- обучение техники нанесения повторного бокового удара левой рукой в туловище	
- обучение техники нанесения повторного кругового удара правой ногой в туловище		

	- обучение техники нанесения повторного бокового удара правой рукой в туловище	
	- обучение техники нанесения повторного кругового удара левой ногой в туловище	
Изучение техники нанесения одиночных и повторных ударов руками и ногами в голову, туловище и защитных действий от них в различных статокинематических условиях	- обучение техники нанесения повторного удара левой рукой снизу в голову и туловище	- правосторонняя стойка - левосторонняя стойка
	- обучение техники нанесения двух-ударной комбинации кругового удара правой и левой ногой в туловище поочередно	
	- обучение техники нанесения повторного удара правой рукой снизу в голову и туловище	
	- обучение техники нанесения повторного прямого удара правой ногой после кругового удара в туловище	
	- обучение техники нанесения повторного удара левой рукой снизу в голову и туловище	
	- обучение техники нанесения повторного прямого удара левой ногой после кругового удара в туловище	
	- обучение техники нанесения повторного удара правой рукой снизу в голову и туловище	
	- обучение техники нанесения повторного кругового удара правой ногой после прямого удара в туловище	
	- защиты при помощи рук, ног и туловища от ударов руками	
	- защиты при помощи рук, ног и туловища от ударов ногами	

Тематика

для изучения многоударных (двойные удары и повторные комбинации) технических действий кикбоксера на 2-м году этапа начальной подготовки (ЭНП-2)

Разделы	Технические действия	Стато-кинематические условия
Изучение техники выполнения двух-ударных комбинаций и защитных действий от них в различных статокинематических условиях	- обучение технике нанесения двух-ударных комбинаций прямых ударов левой и правой рукой в голову и туловище	- с шагами вперед, назад, в сторону - в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек
	- обучение технике нанесения двух-ударных комбинаций (рука –нога) прямой удар левой рукой в голову и круговой удар правой ногой в туловище	
	- обучение технике нанесения двух-ударных комбинаций боковых ударов левой и правой рукой в голову и туловище	
	- обучение технике нанесения двух-ударных комбинаций (рука –нога) прямой удар правой рукой в голову и круговой удар левой ногой в туловище	
	- обучение технике нанесения двух-ударных комбинаций снизу левой и правой рукой в голову и туловище	
	- обучение технике нанесения двух-ударных комбинаций (рука –нога) прямой удар левой рукой в голову и круговой удар левой ногой в туловище	
	- обучение технике нанесения двух-ударных комбинаций из различных сочетаний прямых снизу и боковых ударов	
	- обучение технике нанесения двух-ударных комбинаций (рука –нога) прямой удар правой рукой в голову и круговой удар правой ногой в туловище	
	- обучение технике выполнения защитных действий от двойных ударов различной направленности (защиты при помощи ног, рук, туловища и комбинированные защиты)	
	- обучение технике нанесения двух-ударных комбина-	

	ций (рука –нога) прямой удар левой рукой в голову и круговой удар правой ногой в голову	
Изучение техники выполнения сочетаний двухударных и повторных атак и защитных действий от них	- обучение технике выполнения двойных и повторных ударных действий из различных сочетаний прямых и боковых ударов в голову и туловище	- в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек
	- обучение технике нанесения двух-ударных комбинаций (рука –нога) прямой удар правой рукой в голову и круговой удар правой ногой в голову	
	-обучение технике выполнения защитных действий от многоударных комбинаций	
	- обучение технике нанесения двух-ударных комбинаций (нога - рука) прямой удар левой ногой в туловище и прямой удар правой рукой в голову	
	- защиты при помощи рук, ног, туловища и комбинированные защитные действия	
	- обучение технике нанесения двух-ударных комбинаций (рука –нога) боковой удар левой рукой в голову и круговой удар правой ногой в ногу*	

*только для раздела «лоу-кик» и «К-1».

Тематика

для изучения многоударных (серии ударов из трех и более ударных технических действий) технических действий кикбоксера на 3-м году этапа начальной подготовки (ЭНП-3)

Разделы	Технические действия	Стато-кинематические условия
Изучение техники выполнения многоударных комбинаций руками, ногами и защитных действий от них в различных стато-кинематических условиях	- обучение технике нанесения серийных (трех – четырех) ударных комбинаций руками из сочетаний прямых и боковых ударов в голову и туловище	- с шагами вперед, назад, в сторону - в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек
	- обучение технике нанесения серийных (трех – четырех) ударных комбинаций руками и ногами из сочетаний прямых и боковых ударов в голову и туловище	
	- обучение технике нанесения серийных (трех – четырех) ударных комбинаций из сочетаний прямых и снизу ударов в голову и туловище	
	- обучение технике нанесения серийных (трех – четырех) ударных комбинаций руками и ногами из сочетаний прямых и снизу ударов в голову и туловище	
	- обучение технике нанесения серийных (трех – четырех) ударных комбинаций из сочетаний снизу и боковых ударов в голову и туловище	
	- обучение технике нанесения серийных (трех – четырех) ударных комбинаций руками и ногами из сочетаний снизу и боковых ударов в голову и туловище	
	- обучение технике нанесения серийных (трех – четырех) ударных комбинаций руками и ногами из сочетаний прямых, боковых и снизу ударов в голову и туловище	
	- обучение технике нанесения серийных (трех – четырех) ударных комбинаций руками и ногами из сочетаний прямых, боковых и снизу ударов в голову и туловище	
Изучение техники защитных действий от многоударных комбинаций	- обучение технике выполнения защитных действий при помощи рук, ног, туловища и комбинированных защит от атак сериями ударов	- в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек
	- обучение технике выполнения защитных действий при помощи рук, ног, туловища от ударов руками и ногами и комбинированных защит от атак сериями ударов руками и ногами	- в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек

Примерная тематика

для изучения атакующих и ответных контратакующих действий на дальней дистанции на 1-м году базовой технико-тактической подготовки (ТЭ-1)*

Тема	Удары	Стойка
Повторные удары с дальней дистанции	повторный прямой левой в голову*	Одноименная, разноименная
	повторный прямой левой в голову, в туловище	
	повторный прямой левой в туловище, в голову	
	повторный прямой, боковой левой в голову	
	повторный прямой, снизу левой в туловище	
	повторный прямой правой в голову	
	повторный прямой правой в голову, в туловище	
	повторный прямой правой в туловище, в голову	
	повторный прямой, боковой правой в голову	
	повторный прямой, снизу правой в туловище	
	повторный прямой левой рукой в голову- круговой удар правой ногой в туловище	
Повторные удары с дальней дистанции	повторный прямой левой рукой в голову- круговой удар правой ногой в голову	Одноименная, разноименная
	повторный прямой левой рукой в голову- круговой удар правой ногой в ногу	
	повторный прямой правой рукой в голову- круговой удар левой ногой в туловище	
	повторный прямой правой рукой в голову- круговой удар левой ногой в голову	
	повторный прямой правой рукой в голову- круговой удар левой ногой в ногу	
* Все упражнений выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий		
Тема	Удары	Стойка
Двойные удары с дальней дистанции	прямой левой, правой в голову*	Одноименная, разноименная
	прямой левой в голову, правой в туловище	
	прямой левой в туловище, правой в голову	
	прямой левой в голову, боковой правой в голову	
	прямой левой в туловище, боковой правой в голову (туловище)	
	прямой левой в голову, правой снизу в туловище (голову)	
	прямой правой в голову, боковой левой в голову (туловище)	
	прямой правой в голову, снизу левой в голову (туловище)	
	прямой правой в туловище, боковой левой в голову	
	прямой левой и правой рукой в голову - круговой удар левой ногой в туловище	
	прямой левой и правой рукой в голову - круговой удар левой ногой в голову	
	прямой левой и правой рукой в голову - круговой удар левой ногой в ногу	
	прямой левой и правой рукой в голову - круговой удар правой ногой в туловище	
	прямой левой и правой рукой в голову - круговой удар правой ногой в голову	
прямой левой и правой рукой в голову - круговой удар правой ногой в ногу		
* Все упражнений выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий		
Тема	Удары	Стойка
Серии ударов на даль-	прямой левой – правой в голову, боковой левой в го-	Одноименная, разно-

ней дистанции	лову*	именная
	прямой левой – правой в голову, снизу левой в голову (туловище)	
	прямой левой в голову - правой в туловище - боковой левой в голову	
	прямой левой в туловище - правой в голову - боковой левой в голову	
	прямой правой – левой - правой в голову	
	прямой правой – левой – правой боковой в голову (туловище)	
	прямой правой – боковой левой – прямой правой в голову (туловище)	
	прямой правой – снизу левой – прямой правой в голову	
	прямой правой - снизу левой – боковой правой в голову	
	прямой левой и правой рукой в голову - прямой удар левой ногой в туловище	
	прямой левой и правой рукой в голову - прямой удар левой ногой в голову	
	прямой левой и правой рукой в голову - прямой удар правой ногой в туловище	
	прямой левой и правой рукой в голову - прямой удар правой ногой в голову	
Серии ударов на дальней дистанции	прямой правой и боковой левой рукой в голову - боковой удар правой ногой с вращением в туловище	Одноименная, разноименная
	прямой правой в голову и боковой левой рукой в голову (туловище) - круговой удар правой ногой в туловище	
	прямой правой в голову и боковой левой рукой в голову (туловище) - круговой удар правой ногой в голову	
	прямой правой в голову и боковой левой рукой в голову (туловище) - круговой удар правой ногой в ногу	
* Все упражнения выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий		

* Предполагается, что на усвоение одной темы отводится две недели.

Примерная тематика

для изучения защитных, атакующих и ответных контратакующих действий на средней дистанции на 2-м году базовой технико-тактической подготовки (ТЭ-2)

Тема	Технические действия	Взаимостойка
Повторные удары в маневре на средней дистанции	сочетание повторных прямых – боковых – снизу ударов левой в голову и туловище в атаке	Одноименная, разноименная
	сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов левой в голову и туловище после защиты маневром	
	сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов левой в голову и живот после защиты туловищем (уклоны, нырки, отклоны)	
Повторные удары в маневре на средней дистанции	сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов левой в голову и живот после контактной защиты (при помощи рук)	Одноименная, разноименная
	сочетание повторных прямых – боковых – снизу ударов правой в голову и туловище в атаке	
	сочетание повторных прямых – боковых – снизу от-	

	<p>ветных ударов правой в голову и туловище после защиты маневром</p> <p>сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов правой в голову и живот после защиты туловищем</p> <p>сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов правой в голову и живот после контактной защиты (при помощи рук)</p>	
Двойные удары на средней дистанции	<p>Двух-ударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки</p> <p>ответные контратаки двойными ударами после защиты маневром</p> <p>ответные контратаки двойными ударами после защиты туловищем</p> <p>ответные контратаки двойными ударами после контактной защиты</p> <p>двух-ударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки – прямой, боковой и круговой удар ногой</p> <p>двух-ударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в голову</p> <p>двух-ударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в туловище</p>	Одноименная, разноименная
Серии ударов на средней дистанции	<p>трех – четырех ударные атакующие комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых – боковых – снизу ударов в голову и туловище с левой и правой руки</p> <p>ответные контратаки сериями ударов после защиты маневром</p> <p>ответные контратаки сериями ударов после защиты туловищем</p> <p>ответные контратаки сериями ударов после контактной защиты</p> <p>трех-ударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки – прямой, боковой и круговой удар ногой</p> <p>четырёх-ударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки – прямой, боковой и круговой удар ногой</p> <p>трех-ударные комбинации (рука, рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в голову</p> <p>трех-ударные комбинации (рука, рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в туловище</p> <p>удары коленом* правым и левым без прихвата</p> <p>удары коленом в прыжке</p> <p>встречные удары коленом на удар противником рукой (прямой, боковой, снизу)</p>	Одноименная, разноименная
Серии ударов на средней дистанции	<p>ответные контратаки сериями ударов руками после защиты от ударов руками</p> <p>ответные контратаки сериями ударов ногами после защиты от ударов руками</p> <p>ответные контратаки сериями ударов ногами после защиты от ударов руками</p> <p>ответные контратаки сериями ударов ногами после защиты от ударов ногами</p>	Одноименная, разноименная

*только для раздела «К-1».

Примерная тематика

для изучения атакующих и ответных контратакующих действий на ближней дистанции в ситуативных условиях на 3-м году базовой технико-тактической подготовки (ТЭ-3)

Тема	Технические действия	Взаимостойка
Одиночные и повторные удары на ближней дистанции	одиночные прямые, боковые, снизу удары правой и левой рукой в голову и туловище в атаке и ответной контратаке после защит туловищем и контактной защитой	Одноименная, Разноименная (не принципиально, ввиду преимущественно фронтального расположения соперников относительно друг друга)
	различные сочетания атакующих повторных ударов левой и правой рукой в голову и туловище	
Одиночные и повторные удары на ближней дистанции	различные сочетания ответных контратакующих повторных ударов левой и правой рукой после контактной защиты и защиты туловищем	
Двух-ударные комбинации на ближней дистанции	различные сочетания атакующих двух-ударных комбинаций с левой и правой руки в голову и туловище	
	различные сочетания ответных контратакующих действий с левой и правой руки после контактной защиты и защиты туловищем	
Серии ударов на ближней дистанции	атаки сериями ударов на ближней дистанции из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу с левой и правой руки, с головы и туловища	
	ответные контратаки сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем	
	подбивы (подсечки) ноги противника на ближней дистанции	
	ответные контратаки ударом ногой на выходе из ближней дистанции	

Примерная тематика

для изучения атакующих и ответных контратакующих действий на ближней дистанции в ситуативных условиях на 4-м году базовой технико-тактической подготовки (ТЭ-4)

Тема	Технические действия	Взаимостойка
Одиночные и повторные удары на ближней дистанции	одиночные прямые, боковые, снизу удары правой и левой рукой в голову и туловище в атаке и ответной контратаке после защит туловищем и контактной защитой	Одноименная, Разноименная (не принципиально, ввиду преимущественно фронтального расположения соперников относительно друг друга)
	различные сочетания атакующих повторных ударов левой и правой рукой в голову и туловище	
	различные сочетания ответных контратакующих повторных ударов левой и правой рукой после контактной защиты и защиты туловищем	
Двух-ударные комбинации на ближней дистанции	различные сочетания атакующих двух-ударных комбинаций с левой и правой руки в голову и туловище	
	различные сочетания ответных контратакующих действий с левой и правой руки после контактной защиты и защиты туловищем	
Серии ударов на ближней дистанции	атаки сериями ударов на ближней дистанции из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу с левой и правой руки, с головы и туловища	
	ответные контратаки сериями ударов на ближней ди-	

	станции после контактной защиты и защиты туловищем	
--	--	--

Примерная тематика

для изучения атакующих и ответных контратакующих действий на ближней дистанции в ситуативных условиях на 5-м году базовой технико-тактической подготовки (ТЭ-5)

Тема	Технические действия	Взаимостойка
Одиночные и повторные удары на ближней дистанции	одиночные прямые, боковые, снизу удары правой и левой рукой в голову и туловище в атаке и ответной контратаке после защит туловищем и контактной защитой	Одноименная, Разноименная (не принципиально, ввиду преимущественно фронтального расположения соперников относительно друг друга) Одноименная, Разноименная (не принципиально, ввиду преимущественно фронтального расположения соперников относительно друг друга)
	различные сочетания атакующих повторных ударов левой и правой рукой в голову и туловище	
	различные сочетания ответных контратакующих повторных ударов левой и правой рукой после контактной защиты и защиты туловищем	
Двух-ударные комбинации на ближней дистанции	различные сочетания атакующих двух-ударных комбинаций с левой и правой руки в голову и туловище	
	различные сочетания ответных контратакующих действий с левой и правой руки после контактной защиты и защиты туловищем	
Серии ударов на ближней дистанции	атаки сериями ударов на ближней дистанции из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу с левой и правой руки, с головы и туловища	
	ответные контратаки сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем	

На этапах *совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* в большей мере начинает преобладать тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию:

расширение арсенала технических и тактических средств ведения боя в разных дистанциях при атаках и контратаках;

совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя;

совершенствование в технике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);

совершенствование подготовительных, наступательных и оборонительных действий (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);

совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

Это требует развития «наглядно-действенного» и «наглядно-творческого» мышления, совершенствования круга индивидуальных технико-тактических

средств (с целью проведения своей тактики) и широкого объема подготовительных, наступательных и оборонительных действий, чтобы уметь рационально строить план боя и осуществлять его при встрече с разными противниками.

Совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений:

- создание различных боевых ситуаций и проведение приемов для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов;
- изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий в целях совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях;
- совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовке.

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе совершенствования спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения его к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время

соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки:

– В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

– Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

– Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

– Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнований.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРА

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности спортсмена. Чем большие соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

Психологическая подготовка кикбоксера предполагает воспитание у него способности к преодолению объективных и субъективных трудностей, появляющихся в тренировочном процессе и на соревнованиях, формирование осознанной смелости и решительности, тонкого расчета действий, самообладания, выдержки.

Важнейшей задачей психологической подготовки является, во-первых, обучение умению управлять собственными психическими процессами и в целом состоянием и, во-вторых, формирование модели поведения на тренировке и соревнованиях.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);

- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- ✓ развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- ✓ развитие профессионально важных способностей - координации, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- ✓ формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств - любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- ✓ психологическое образование - формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- ✓ формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить кикбоксера к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

- 1) формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- 2) формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- ✓ формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- ✓ овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- ✓ разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- ✓ совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- ✓ формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- ✓ отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- ✓ сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжения.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противников, зрителей и т.п.), в тренировочных занятиях и выступлениях;

- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;

- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных спортсменов.

На тренировочном этапе (спортивная специализация) акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям. Проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности тренировки. Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;

- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;

- настрой на достижение высоких спортивных результатов;

- воспитание эмоциональной устойчивости;

- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;

- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной;

- воспитание высокой мотивации занятий кикбоксингом.

На этапе совершенствования и высшего спортивного мастерства спортсмены испытывают наибольшие психологические нагрузки: большое количество ответственных соревнований, большой объем тренировочной нагрузки предъявляют к спортсменам повышенные требования.

Задачи этого этапа:

- повышение эмоциональной устойчивости к стрессовым ситуациям;

- совершенствование умения мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты соревновательной и тренировочной деятельности;

- совершенствование способности к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке при различных сбивающих факторах;

- совершенствование способности к творческой вариативности технико-тактических действий в ходе соревнований;

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

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

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

В ходе *общей психологической подготовки* к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе *подготовки к конкретным соревнованиям* формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В случае *предстартовой лихорадки* и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий выход в ринг. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п. контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В процессе *управления нервно-психическим восстановлением* спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включиться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности,

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях,

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности спортсменов можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

Педагогические средства предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний спортсмена для подготовки и участия в соревнованиях. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения;
- музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- дни профилактического отдыха;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, просмотры кинофильмов, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Для проведения таких тренировок желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов. В настоящее время в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации допол-

нительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Рациональным питанием спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баро-воздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускаются применения отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренировки (по назначению врача). Не допускаются применения (для достижения высоких результатов) фармакологических средств – допинга. При применении допинга – применении стимулирующих средств, к спортсменам применяются жесткие требования – дисквалификации на определенные сроки с соответствующим наказанием.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение процесса спортивной подготовки и свидетельствуют о нерациональном построении его. Чаще всего травмы бывают при скоростных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием;
- не применять скоростные усилия максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, только по совету врача.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1 - 1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20 - 30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30 - 40 -минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- 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.

- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

- Формирование у профессионально занимающихся спортом 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.

- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

- Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план антидопинговых мероприятий приведен в Таблице № 13.

Таблица № 13.

Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Формы и сроки проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	ноябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	декабрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	январь	Ответственный за антидопинговую профилактику
4	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	лекции, беседы, индивидуальные консультации проводятся в соответствии с графиком	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
6	Информирование спортсменов о запрещенных веществах	перед соревнованиями	Тренер в группе
7	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Ответственный за антидопинговую профилактику
8	Формирование критического отношения к допингу	Тренировочные программы	
9	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (за исключением симпатомиметических препаратов, таких как эфедрин и его производные) он дисквалифицируется на 2 года, при повторном – пожизненно. В случае приема симпатомиметиков в первый раз – дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий – пожизненно. При этом наказанию подвергается также тренер и врач, наблюдавший за спортсменом. Применение в качестве допинга каких-либо средств, официально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие административные и уголовные наказания. В настоящее время в законодательные органы страны внесены предложения о введении уголовного наказания за прием анаболических стероидов без медицинских показаний, или склонение к их приему.

3.9. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения в спортивной школе тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятия и проведению соревнований. Так, воспитанники тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году занятий этапа спортивного совершенствования спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- построить группу и подать основные команды;
- составить конспект и провести разминку;
- выявить и исправить ошибки занимающихся при выполнении приемов;
- провести тренировочное занятия в младших группах под наблюдение тренера;
- провести подготовку команды к соревнованиям и руководить ей в процессе соревнования.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

- составить положение о проведении первенства школы по отдельным видам кикбоксинга;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе совместно с тренером;
- участвовать в судействе официальных соревнования в роли судьи и в составе секретариата.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Занимающиеся тренировочных групп 3, 4 и 5 годов обучения могут являться судьями на видах в районных соревнованиях, помощниками судей в городских соревнованиях. Количество судей с каждым годом должно увеличиваться, с повышением спортивного мастерства занимающихся. От помощника судьи до судьи на видах, самостоятельного проведения соревнований в группах начальной подготовки. Спортсмены оказывают помощь тренеру в написании заявок и карточек на соревнования между группами, должны овладеть знаниями ведения протоколов. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Для этого тренер должен осуществлять проверку ведения дневников. Должен осуществляться подсчёт недельной, месячной, годовой нагрузки, составления графика повышения нагрузки, анализировать успешное и неудачное выступление в соревнованиях, находить причины неудачного выступления.

Выпускники спортивной школы должен получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участниками семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

№ П/п	группы	Внутришкольные соревнования		Районные соревнования		Городские соревнования		Областные соревнования	
		должность	кол-во	должность	кол-во	должность	кол-во	должность	кол-во
1	ЭТ- 3	судьи на видах, секретари, судья-хронометрист	5-6	помощник судьи по видам, секретари	1-2				
2	ЭТ- 4 ЭТ- 5	судьи на видах, секретари	7-8	судьи на видах, судья-хронометрист	3-4	помощник судьи на видах, секретарь	2-3	помощник судьи на видах, секретарь	1-2

Присвоение званий производится приказом или распоряжением по Учреждению.

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта кикбоксинг.

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовки основана на контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в СШ. В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «кикбоксинг»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения
Скоростные способности	2	среднее влияние
Мышечная сила	3	значительное влияние
Вестибулярная устойчивость	2	среднее влияние
Выносливость	3	значительное влияние
Гибкость	3	значительное влияние
Координационные способности	2	среднее влияние
Телосложение	1	незначительное влияние

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок

и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- журнал учета спортивной подготовки по установленной форме - стабильность состава занимающихся, регулярность посещений ими тренировок (не менее 70% из числа спортсменов в группе);

- протоколы промежуточной аттестации спортсменов по ОФП - динамика прироста индивидуальных показателей по ОФП (не менее чем у 80% спортсменов в группе);

- учет соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по установленной форме, протоколы промежуточной аттестации спортсменов по СФП;

- уровень освоения техники и подготовка массовых разрядов в соответствии с годом этапа подготовки (не менее чем у 60% занимающихся в группе);

- отсутствие медицинских противопоказаний.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- журнал учета спортивной подготовки по установленной форме - стабильность состава занимающихся, регулярность посещений ими тренировок (не менее 70% из числа спортсменов в группе);

- протоколы промежуточной аттестации спортсменов по специальной физической подготовке - динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности (не менее чем у 80% занимающихся в группе);

- учет соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки по установленной форме - улучшение спортивных результатов не менее чем у 80% спортсменов в группе в сравнении с предыдущим периодом;

- отсутствие медицинских противопоказаний.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки (не менее 80% от принятых обязательств);

- выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок (не менее 80% от принятых обязательств);

- учет соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки по установленной форме – динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных соревнованиях (в сравнении с предыдущим периодом, не менее чем у 80% зачисленных спортсменов на этап подготовки.);

- включение спортсменов в списки кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края по виду спорта, утвержденные министерством физической культуры и спорта Краснодарского края;

- отсутствие медицинских противопоказаний

На этапе высшего спортивного мастерства:

- учет соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки по установленной форме – выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности (динамика спортивных достижений в сравнении с предыдущим периодом, не менее чем у 80% зачисленных спортсменов на этап подготовки.);

- включение спортсменов в списки кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края по виду спорта, утвержденные министерством физической культуры и спорта Краснодарского края;

- включение спортсменов в списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;

- отсутствие медицинских противопоказаний.

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

В системе многолетней подготовки система спортивного отбора носит комплексный характер. Выделяются **три основных вида отбора**.

Первый – начальный отбор, который связан с определением склонности к занятиям определенными видами спорта (спортивными дисциплинами) и зачислением в группы начальной подготовки.

Второй имеет своей целью отбор наиболее перспективных занимающихся для проведения с ними углубленной специализированной подготовки.

Оба вида носят однократный характер и проводятся при приеме и зачислении на этапы спортивной подготовки лиц, поступающих в Учреждение для освоения программ спортивной подготовки.

Третий осуществляется систематически на протяжении всего периода занятий спортом – *отбор спортсменов в команду для участия в соревнованиях* (как по результатам промежуточного контроля, так и по итогам самих соревнований).

Предметом начального индивидуального спортивного отбора являются взаимосвязанные группы факторов:

- соответствие возраста поступающего требованиям избранного вида спорта;

- состояние здоровья поступающего, отсутствие медицинских противопоказаний к избранному виду спорта;
- влияние физических качеств и телосложения на результативность по избранному виду спорта;
- гендерные и возрастные особенности развития поступающего;
- спортивная одаренность, индивидуальность, физическое развитие поступающего;
- психофизиологические особенности, характер, поведенческие особенности ребенка;
- техническая подготовленность и мастерство на этапах углубленной специализации.

Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (далее нормативы), обязательной технической подготовке на этапах углубленной специализации и высшего спортивного мастерства для зачисления на соответствующие этапы спортивной подготовки по избранному виду спорта, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

Нормативы (тесты) индивидуального отбора, обязательные к выполнению при зачислении в Учреждение, содержат минимальные требования по общей физической, специальной физической, технической подготовке для зачисления в группы этапа начальной подготовки, тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у поступающих, которые включают в себя тестирование, Учреждение разрабатывает балльную систему оценки показателей, которая утверждается приказом директора учреждения.

Знания, умения и навыки занимающихся определяются оценками от «0» (неудовлетворительно) до «5» (отлично) или «зачтено» (зачёт), «не зачтено» (незачёт).

Учреждение самостоятельно определяет минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовки.

Проходным баллом для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки или перевода на очередной этап спортивной подготовки установлена - «1» (единица), где за основу взят обязательный к выполнению норматив (тест), утвержденный, в соответствии с возрастом и гендерными особенностями развития занимающихся, программой спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с требованиями ФССП.

Более высокие результаты оцениваются соответственно по шкале баллов от «двух» до «пяти».

При определении необходимого минимального количества баллов для зачисления или перевода на этап спортивной подготовки применяется формула:

$$СБ = 1 \times КН, \text{ где}$$

СБ – сумма баллов;

1 – проходной балл;

КН – количество нормативов ОФС, СФП и ОТП.

Подведение итогов выполнения тестов осуществляется путём суммирования баллов за выполнение нормативов.

При равном количестве баллов учреждение самостоятельно определяет сильнейшего по профильному показателю имеющего значительное влияние (3 балла) на дальнейшую результативность по избранному виду спорта.

При равном количестве баллов в профильном показателе сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату, измеряемому в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.

Общая сумма баллов по выполнению показателей заносится в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в учреждение.

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, таблица № 14;

- нормативы общей физической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), таблица № 15;

- нормативы общей физической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства, таблица № 16;

- нормативы общей физической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства, таблица № 17.

Таблица № 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
1. по общей физической подготовке 1.1. Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
1.2. Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
2. по специальной физической подготовке 2.1. Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)

2.2. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
2.3 Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
2.4. Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления - 7 баллов,
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска*);
- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по разделу 1.1. силовая выносливость.

Таблица № 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, обязательной технической программы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «кикбоксинг»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. по общей физической подготовке 1.1. Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек (не менее 15 раз)
1.2. Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,0 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
2. по специальной физической подготовке 2.1. Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,5 с)
2.2. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
2.3 Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
2.4. Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
3. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Юноши	Девушки
3.1. Удары руками по боксерскому мешку в	не менее 90	не менее 77

среднюю зону за 1 мин 30 сек (кол)		
3.2.Удары ногами по боксерскому мешку в среднюю зону за 1 мин 30 сек (кол)	не менее 50	не менее 37
3.3.Удары руками по боксерскому мешку в верхнюю зону за 1 мин 30 сек (кол)	не менее 70	не менее 57
3.4.Удары ногами по боксерскому мешку в верхнюю зону за 1 мин 30 сек (кол)	не менее 30	не менее 18

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления - 11 баллов,
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска*);
- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по обязательной технической программе.

Таблица № 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, обязательной технической программы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1.по общей физической подготовке 1.1. Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек (не менее 15 раз)
1.2. Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,0 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег на 100 м (не более 14,0 с)	Бег на 100 м (не более 15,0 с)
2. по специальной физической подготовке 2.1. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
2.2 Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)

2.4. Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 12 раз)
3. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Юноши	Девушки
3.1. Удары руками по боксерскому мешку в среднюю зону за 1 мин 30 сек (кол)	не менее 120	не менее 100
3.2. Удары ногами по боксерскому мешку в среднюю зону за 1 мин 30 сек (кол)	не менее 90	не менее 75
3.3. Удары руками по боксерскому мешку в верхнюю зону за 1 мин 30 сек (кол)	не менее 110	не менее 95
3.4. Удары ногами по боксерскому мешку в верхнюю зону за 1 мин 30 сек (кол)	не менее 75	не менее 50
3.5. Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления - 11 баллов,
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска*);
- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по обязательной технической программе.

Таблица № 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, обязательной технической программы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
1. по общей физической подготовке 1.1. Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек (не менее 18 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек (не менее 16 раз)

1.2. Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег на 100 м (не более 12,5 с)	Бег на 100 м (не более 14,0 с)
2. по специальной физической подготовке 2.1. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
2.2 Выносливость	Бег 1000 м (не более 2,8 мин)	Бег 1000 м (не более 3 мин)
2.4. Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 16 раз)
3. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Мужчины	Женщины
3.1. Удары руками по боксерскому мешку в среднюю зону за 1 мин 30 сек (кол)	не менее 120	не менее 100
3.2. Удары ногами по боксерскому мешку в среднюю зону за 1 мин 30 сек (кол)	не менее 90	не менее 75
3.3. Удары руками по боксерскому мешку в верхнюю зону за 1 мин 30 сек (кол)	не менее 110	не менее 95
3.4. Удары ногами по боксерскому мешку в верхнюю зону за 1 мин 30 сек (кол)	не менее 75	не менее 50
3.5. Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса, Заслуженный мастер спорта России	

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления - 11 баллов,
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска*);
- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по обязательной технической программе.

Сноска*

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у поступающих, которые включают в себя сдачу нор-

мативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг, разработана балльная система оценки показателей.

Балльная система оценки показателей следующая:

0 баллов – не выполнение;

1 балл – выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:

- до 2 (сантиметров, минут, секунд, количество раз) – добавляется 1 балл (итого 2 балла);

- до 4 (сантиметров, минут, секунд, количество раз) – добавляется 2 балла (итого 3 балла);

- до 6 (сантиметров, минут, секунд, количество раз) - добавляется 3 балла (итого 4 балла);

- до 8 (сантиметров, минут, секунд, количество раз) - добавляется 4 балла (итого 5 баллов) и т.д.

4.3 Организация текущего, промежуточного и итогового контроля, контрольные и контрольно-переводные нормативы этапов спортивной подготовки.

В Учреждении проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль освоения занимающимися (спортсменами) программ спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам), основными формами которого являются:

соревнования;

сдача занимающимися (спортсменами) контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);

медицинское обследование.

Показателями освоения программ спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам) занимающимися являются:

выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);

выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки избранного вида спорта;

выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменами этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Цели и задачи:

определение потенциальных возможностей и способностей занимающихся (спортсменов) к занятиям избранным видом спорта;

отбор занимающихся (спортсменов), имеющих способности к избранному виду спорта;

контроль динамики физического развития занимающихся (спортсменов) в начале и по окончании года спортивной подготовки;

контроль динамики развития специальной физической подготовленности занимающихся (спортсменов) в начале и по окончании года спортивной подготовки;

контроль динамики развития обязательной технической подготовленности занимающихся (спортсменов) в начале и по окончании года спортивной подготовки;

контроль динамики результативности соревновательной деятельности занимающихся (спортсменов) в начале и по окончании года спортивной подготовки;

подведение итогов общей физической, специальной физической и технической подготовленности занимающихся (спортсменов) на этапах спортивной подготовки;

анализ выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменами этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

4.4 Организация приема контрольных и контрольно-переводных нормативов ОФП, СФП и ОТП.

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) общей физической (ОФП), специальной физической (СФП) и обязательной технической подготовки (ОТП) – далее нормативы - проводится согласно графика, утверждённого директором Учреждения.

Место и время проведения согласовывается Тренерским советом в соответствии с утверждённым расписанием тренировочных занятий на текущий год спортивной подготовки.

Общее руководство осуществляет директор Учреждения.

Непосредственное проведение нормативов осуществляет комиссия, утверждённая приказом директора Учреждения.

В программу приёма контрольных и контрольно-переводных нормативов включены упражнения по ОФП, СФП и ОТП в соответствии с нормами, утверждёнными Федеральными органами исполнительной власти в области ФКиС по общей и специальной физической подготовке для видов спорта, культивируемых в Учреждения.

Перечень и оценка выполнения нормативов разрабатываются и утверждаются Тренерским советом Учреждения с учетом требований программ спортивной подготовки по видам спорта, разработанных и реализуемых Учреждением в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Нормативы (тесты) утверждаются приказом директора Учреждения и должны пересматриваться при изменении федеральных требований, а также по мере необходимости.

На начало года спортивной подготовки занимающийся (спортсмен) обязан выполнять нормативные требования предыдущего этапа подготовки, на котором был выполнен полностью годовой объем тренировочной работы.

Знания, умения и навыки занимающихся определяются в баллах или «зачтено» (зачёт), «не зачтено» (незачёт).

В случае невыполнения обязательных минимальных требований федерального стандарта спортивной подготовки (далее ФССП) по избранному виду спорта занимающийся получает « 0 » баллов (незачет).

Минимальные требования, обязательные к выполнению, представлены оценкой « 1 », соответствуют требованиям ФССП по избранному виду спорта и являются проходным баллом.

Более высокие результаты оцениваются в баллах от « 2 » до « 10 » и характеризуют уровень развития физических качеств, спортивной подготовленности, индивидуальных возможностей занимающихся (спортсменов).

На каждом этапе спортивной подготовки (ЭНП, ТЭ, ЭССМ) таблица (рейтинг) баллов начинается с « 1 ».

При определении необходимого минимального количества баллов для перевода на следующий этап спортивной подготовки применяется формула:

$$СБ = 1 \times КН, \text{ где}$$

СБ – сумма баллов;

1 – проходной балл;

КН – количество нормативов ОФС, СФП и ОТП.

В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты последних соревнований (весенне-летнего или осенне-зимнего сезона).

Подведение итогов выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) осуществляется путём суммирования баллов по упражнениям ОФП, СФП и ОТП.

Рейтинг занимающихся (спортсменов) выводится по абсолютному первенству (наибольшее количество баллов) на этапах спортивной подготовки.

В целях проведения анализа результатов промежуточной и итоговой аттестации занимающихся (спортсменов) выводится:

- сумма баллов и средний балл ОФП;

- сумма баллов и средний балл СФП;

- сумма баллов и средний балл ОТП;

- средний балл по сумме упражнений ОФП, СФП и ОТП.

При определении среднего значения баллов для перевода на следующий этап спортивной подготовки применяется формула:

$$СЗ = СБ / КН, \text{ где}$$

СЗ – среднее значение;

СБ – сумма баллов;

КН – количество нормативов ОФС, СФП и ОТП.

Средняя оценка выставляется числом до одного десятичного знака по правилам математической статистики (например: 11,65 округляется до 11,7).

Проведение анализа и оценка результатов сдачи занимающимися (спортсменами) контрольных и контрольно-переводных нормативов утверждаются директором Учреждения через 10 дней по завершению приема нормативов.

Занимающиеся (спортсмены) Учреждения, не набравшие необходимую сумму баллов для перевода на следующий этап подготовки по итогам выполнения контрольно-переводных нормативов в конце года спортивной подготовки, по решению Тренерского совета, могут быть допущены к повторной сдаче не позднее 20 декабря текущего года.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования по объективным причинам, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

- Нормативы общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), обязательной технической подготовки (ОТП) текущей, промежуточной и итоговой аттестации занимающихся на по программе спортивной подготовки «Кикбоксинг», для девочек девушек, женщин представлены в Таблице № 18.
- Нормативы общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), обязательной технической подготовки (ОТП) текущей, промежуточной и итоговой аттестации занимающихся на по программе спортивной подготовки «Кикбоксинг», для мальчиков, юношей, мужчин представлены в Таблице № 19.

**Нормативы ОФП, СФП, ОТП текущей, промежуточной и итоговой аттестации занимающихся
отделения кикбоксинга девочки, девушки, женщины**

№	Упражнение	Баллы	ЭНП					ЭТ										ЭССМ										
			1	Баллы	2	Баллы	3	Баллы	1	Баллы	2	Баллы	3	Баллы	4	Баллы	5	Баллы	1	Баллы	2	Баллы	старше 15 лет					
Возраст занимающихся		10-12		11-13		12-14		11-13		12-15		13-16		14-17		15-18		15-19		15-20								
1	Бег 30 м (сек) норматив ОФП	5	5,90	6	5,70	10	5,50 и мен	5	5,40	7	5,30	8	5,20	9	5,10	10	5,00 и мен	5	4,80	8	4,70	10	4,60 и мен					
		4	5,95	5	5,75	9	5,55	4	5,45	6	5,33	7	5,23	8	5,13	9	5,03	4	4,90	7	4,73	9	4,63					
		3	6,00	4	5,80	8	5,60	3	5,50	5	5,36	6	5,26	7	5,16	8	5,06	3	5,00	6	4,75	8	4,66					
		2	6,10	3	5,85	7	5,65	2	5,55	4	5,40	5	5,30	6	5,20	7	5,10	2	5,10	5	4,78	7	4,68					
		1	6,20	1	6,20	1	6,20	1	5,60	1	5,60	1	5,60	1	5,60	1	5,60	1	5,60	1	5,60	1	5,60	1	5,60			
		0	более 6,20 сек					0	более 5,60 сек										0	более 5,60 сек								
2	Бег 100 м (сек) норматив ОФП																	5	14,00	8	13,75	10	13,55 и мен					
																			4	14,25	7	13,80	9	13,60				
																				3	14,50	6	13,90	8	13,65			
																				2	14,75	5	14,00	7	13,70			
																					1	15,00	1	15,00	1	15,00		
																					0	более 15,00 сек						
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) норматив ОФП	5	22	6	30	10	40 и бол	5	20	7	28	8	36	9	44	10	60 и бол											
		4	19	5	28	9	38	4	18	6	26	7	34	8	42	9	50											
		3	17	4	26	8	35	3	17	5	24	6	32	7	40	8	48											
		2	15	3	24	7	32	2	15	4	22	5	30	6	38	7	46											
		1	13	1	13	1	13	1	13	1	13	1	13	1	13	1	13											
		0	менее 13					0	менее 13																			
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (кол-во раз) норматив ОФП																		5	22	8	30	10	35 и бол				
																				4	19	7	28	9	33			
																					3	17	6	26	8	30		
																						2	15	5	24	7	28	
																							1	13	1	13	1	13
																							0	менее 13				
5	Подъем	5	30	6	40	10	60 и бол																					

	туловища из положе- ния лежа на спине (кол- во раз) норматив ОФП	4	25	5	35	9	55																							
		3	20	4	30	8	50																							
		2	15	3	25	7	45																							
		1	13	1	13	1	13																							
		0	менее 13																											
6	Подъем туловища из положе- ния лежа за 30 сек (кол- во раз) норматив ОФП							5	23	7	28	8	30	9	35	10	40 и бол	5	28	8	35	10	45 и бол							
								4	21	6	25	7	27	8	32	9	36	4	25	7	33	9	42							
								3	19	5	23	6	25	7	29	8	33	3	23	6	30	8	40							
								2	17	4	21	5	23	6	27	7	30	2	20	5	28	7	38							
								1	15	1	15	1	15	1	15	1	15	1	15	1	15	1	15	1	15					
						0	менее 15										0	менее 15												
7	Челночный бег 3 x 10 м (сек) норматив СФП	5	15,00	6	14,00	10	13,00 и мен	5	12,50	7	11,00	8	10,00	9	9,00	10	8,00 и мен													
		4	15,25	5	14,25	9	13,25	4	12,75	6	11,75	7	10,25	8	9,25	9	8,25													
		3	15,50	4	14,50	8	13,50	3	13,00	5	12,00	6	10,50	7	9,50	8	8,50													
		2	15,75	3	14,75	7	13,75	2	13,25	4	12,25	5	10,75	6	9,75	7	8,75													
		1	16,00	1	16,00	1	16,00	1	13,50	1	13,50	1	13,50	1	13,50	1	13,50													
						0	более 16,00										0	более 13,50												
8	Бег 800 м (мин, сек) норматив СФП																	5	2,40	7	2,30	10	2,15 и мен							
																		4	2,45	6	2,35	9	2,20							
																		3	2,50	5	2,40	8	2,25							
																		2	2,55	4	2,45	7	2,30							
																		1	3,00	1	3,00	1	3,00							
																0	более 3 мин 00 сек													
9	Прыжок в длину с места (см) норматив СФП	5	125	6	135	10	155 и бол	5	150	7	160	8	170	9	180	10	190 и бол	5	180	7	190	10	220 и более							
		4	120	5	125	9	150	4	140	6	155	7	165	8	175	9	185	4	178	6	185	9	215							
		3	115	4	120	8	145	3	130	5	150	6	155	7	170	8	180	3	177	5	180	8	210							
		2	112	3	115	7	140	2	120	4	140	5	150	6	165	7	175	2	173	4	178	7	200							
		1	110	1	110	1	110	1	115	1	115	1	115	1	115	1	115	1	170	1	170	1	170							
						0	менее 110										0	менее 115						0	менее 170					
10	Бег 2000 м (мин, сек) норматив	5	12,20	6	12,10	10	11,30 и мен	5	11,30	7	11,15	8	11,00	9	10,50	10	10,45 и мен													
		4	12,30	5	12,20	9	11,40	4	11,35	6	11,20	7	11,08	8	11,00	9	10,50													

	СФП	3	12,40	4	12,30	8	11,50	3	11,45	5	11,25	6	11,15	7	11,05	8	10,55								
		2	12,50	3	12,35	7	12,00	2	11,55	4	11,30	5	11,20	6	11,10	7	11,00								
		1	13,00	1	13,00	1	13,00	1	12,00	1	12,00	1	12,00	1	12,00	1	12,00								
		0	более 13 мин 0 сек					0	более 12 мин 0 сек																
1 1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) норматив СФП	5	7	6	8	10	12 и бол	5	13	7	16	8	18	9	20	10	22 и бол	5	16	7	18	10	24 и более		
		4	5	5	6	9	10	4	11	6	14	7	16	8	18	9	20	4	15	6	17	9	22		
		3	4	4	5	8	9	3	10	5	12	6	14	7	16	8	18	3	14	5	16	8	20		
		2	3	3	4	7	8	2	9	4	11	5	12	6	1	7	16	2	13	4	15	7	18		
		1	2	1	2	1	2	1	8	1	8	1	8	1	8	1	8	1	8	1	12	1	12	1	12
		0	менее 2					0	менее 8										0	менее 12					
1 2	Поднимание ног из виса до касания перекладины (кол-во раз) норматив СФП	5	8	6	9	10	16 и бол	5	9	7	12	8	14	9	16	10	18 и бол	5	13	7	17	10	23 и более		
		4	6	5	7	9	14	4	7	6	10	7	12	8	14	9	16	4	11	6	15	9	21		
		3	5	4	6	8	12	3	6	5	9	6	10	7	12	8	14	3	9	5	13	8	19		
		2	4	3	5	7	10	2	5	4	7	5	9	6	10	7	12	2	7	4	11	7	17		
		1	3	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5
		0	менее 3					0	менее 4										0	менее 5					
1 3	Наклон вперед из положения стоя, касание ладонями пола (удержание сек.) норматив СФП	5	15	6	17	10	более 20	5	20	7	22	8	24	9	26	10	более 26	5	25	7	28	10	более 30		
		4	13	5	15	9	20	4	18	6	20	7	22	8	24	9	26	4	23	6	26	9	30		
		3	12	4	13	8	19	3	17	5	19	6	20	7	22	8	24	3	22	5	25	8	29		
		2	11	3	12	7	18	2	16	4	18	5	19	6	20	7	22	2	21	4	11	7	28		
		1	10	1	10	1	10	1	15	1	15	1	15	1	15	1	15	1	15	1	20	1	20	1	20
		0	менее 10 сек.					0	менее 15 сек.										0	менее 20 сек.					
1 2	Удары руками по боксерскому мешку в среднюю зону за 1 мин. 30 сек.							5	85	7	90	8	95	9	100	10	более 100	5	110	7	115	10	более 120		
								4	82	6	87	7	90	8	95	9	100	4	107	6	113	9	120		
								3	80	5	85	6	87	7	90	8	95	3	105	5	110	8	118		
								2	78	4	82	5	85	6	87	7	90	2	103	4	107	7	115		

	(кол-во раз)																					
	Норматив ОТП																					
1 3	Удары ногами по боксерскому мешку в среднюю зону за 1 мин. 30 сек.																					
	(кол-во раз)																					
	Норматив ОТП																					
1 4	Удары руками по боксерскому мешку в верхнюю зону за 1 мин. 30 сек.																					
	(кол-во раз)																					
	Норматив ОТП																					
1 5	Удары ногами по боксерскому мешку в верхнюю зону за 1 мин. 30 сек.																					
	(кол-во раз)																					
	Норматив ОТП																					
1 6	Спортивный разряд	-						-						Кандидат в мастера спорта								

Минимальный проходной балл для перевода на очередной этап спортивной подготовки по результатам сдачи нормативов текущей, промежуточной и итоговой аттестации занимающихся отделения кикбоксинга по общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки (зачет/незачет)

Минимальное количество баллов	ЭНП						ТЭ						ЭССМ								
	1		2		3		1		2		3		4		5		1		2		3
	9		9		9		13		13		13		13		13		13		13		13

Таблица № 19

Нормативы ОФП, СФП, ОТП текущей, промежуточной и итоговой аттестации занимающихся отделения кикбоксинга мальчики, юноши, мужчины

№	Упражнение	Баллы	ЭНП					ЭТ										ЭССМ							
			1	Баллы	2	Баллы	3	Баллы	1	Баллы	2	Баллы	3	Баллы	4	Баллы	5	Баллы	1	Баллы	2	Баллы	старше 15 лет		
Возраст зан-ющихся			10-12	11-13	12-14		11-13	12-15	13-16	14-17	15-18		15-19	15-20											
1	Бег 30 м (сек) норматив ОФП	5	5,20	6	5,10	10	4,70 и мен	5	4,92	7	4,88	8	4,85	9	4,82	10	4,78 и мен	5	4,92	8	4,85	10	4,75 и мен		
		4	5,30	5	5,20	9	4,80	4	4,94	6	4,90	7	4,88	8	4,84	9	4,80	4	4,94	7	4,88	9	4,76		
		3	5,40	4	5,30	8	4,90	3	4,96	5	4,92	6	4,90	7	4,86	8	4,82	3	4,96	6	4,90	8	4,80		
		2	5,50	3	5,40	7	5,00	2	4,98	4	4,94	5	4,92	6	4,88	7	4,84	2	4,98	5	4,92	7	4,84		
		1	5,60	1	5,60	1	5,60	1	5,00	1	5,00	1	5,00	1	5,00	1	5,00	1	5,00	1	5,00	1	5,00	1	5,00
		0	более 5,60 сек					0	более 5,00 сек										0	более 5,00 сек					
2	Бег 100 м (сек) норматив ОФП																	5	13,70	8	13,50	10	13,30 и мен		
																		4	13,80	7	13,60	9	13,40		
																		3	13,90	6	13,65	8	13,50		
																		2	13,95	5	13,70	7	13,60		
																		1	14,00	1	14,00	1	14,00		
																		0	более 14,00 сек						
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) норматив ОФП	5	25	6	30	10	40 и бол	5	25	7	30	8	35	9	45	10	60 и бол								
		4	21	5	25	9	38	4	21	6	28	7	32	8	43	9	50								
		3	19	4	22	8	35	3	19	5	26	6	29	7	40	8	48								
		2	17	3	20	7	32	2	17	4	22	5	26	6	38	7	46								
		1	15	1	15	1	15	1	15	1	15	1	15	1	15	1	15								
		0	менее 15					0	менее 15																

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (кол-во раз) норматив ОФП																	5	25	8	35	10	40 и бол	
																			4	21	7	29	9	37
																			3	19	6	27	8	35
																			2	17	5	25	7	29
																			1	15	1	15	1	15
																		0	менее 15					
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) норматив ОФП	5	30	6	40	10	60 и бол																	
		4	25	5	35	9	55																	
		3	22	4	30	8	50																	
		2	18	3	25	7	45																	
		1	15	1	15	1	15																	
																		0	менее 15					
6	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (кол-во раз) норматив ОФП							5	23	7	28	8	30	9	35	10	40 и бол	5	28	8	35	10	45 и бол	
								4	21	6	25	7	27	8	32	9	36	4	25	7	33	9	42	
								3	19	5	23	6	25	7	29	8	33	3	23	6	30	8	40	
								2	17	4	21	5	23	6	27	7	30	2	20	5	28	7	38	
								1	15	1	15	1	15	1	15	1	15	1	15	1	15	1	15	
																		0	менее 15					
7	Челночный бег 3 x 10 м (сек) норматив СФП	5	15,00	6	14,00	10	13,00 и мен	5	12,50	7	11,00	8	10,00	9	9,00	10	8,00 и мен							
		4	15,25	5	14,25	9	13,25	4	12,65	6	11,75	7	10,25	8	9,25	9	8,25							
		3	15,50	4	14,50	8	13,50	3	12,75	5	12,00	6	10,50	7	9,50	8	8,50							
		2	15,75	3	14,75	7	13,75	2	12,85	4	12,25	5	10,75	6	9,75	7	8,75							
		1	16,00	1	16,00	1	16,00	1	13,00	1	13,00	1	13,00	1	13,00	1	13,00							
																		0	более 16,00					
8	Бег 1000 м (мин,сек) норматив СФП																		5	2,30	7	2,15	10	1,45 и мен
																			4	2,35	6	2,20	9	1,55
																			3	2,40	5	2,25	8	2,00
																			2	2,50	4	2,30	7	2,10
																			1	3,00	1	3,00	1	3,00
																		0	более 3 мин 00 сек					
9	Прыжок в	5	128	6	135	10	165 и бол	5	150	7	170	8	180	9	195	10	210 и бол	5	210	7	230	10	260 и более	

	длину с места (см) норматив СФП	4	126	5	129	9	155	4	140	6	160	7	170	8	185	9	200	4	200	6	220	9	250	
		3	124	4	126	8	145	3	134	5	150	6	160	7	175	8	190	3	196	5	215	8	240	
		2	122	3	124	7	140	2	132	4	140	5	150	6	165	7	180	2	193	4	205	7	235	
		1	120	1	120	1	120	1	130	1	130	1	130	1	130	1	130	1	190	1	190	1	190	
		0	менее 120						0	менее 130									0	менее 190				
1 0	Бег 2000 м (мин, сек) норматив СФП	5	12,10	6	12,00	10	11,40 и мен																	
		4	12,15	5	12,10	9	11,45																	
		3	12,20	4	12,15	8	11,50																	
		2	12,25	3	12,18	7	11,55																	
		1	12,30	1	12,30	1	12,30																	
		0	более 12 мин 30 сек																					
1 1	Бег 3000 м (мин, сек) норматив СФП							5	13,40	7	13,20	8	13,00	9	12,50	10	12,30 и мен							
								4	13,45	6	13,25	7	13,05	8	12,55	9	12,35							
								3	13,50	5	13,30	6	13,10	7	13,00	8	12,45							
								2	13,55	4	13,35	5	13,15	6	13,05	7	12,55							
								1	14,00	1	14,00	1	14,00	1	14,00	1	14,00							
		0	более 14 мин 0 сек																					
1 2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) норматив СФП	5	10	6	12	10	20 и бол	5	15	7	17	8	18	9	20	10	22 и бол	5	20	7	23	10	26 и более	
		4	8	5	10	9	18	4	13	6	16	7	17	8	18	9	20	4	18	6	21	9	25	
		3	7	4	8	8	16	3	12	5	15	6	16	7	17	8	18	3	17	5	20	8	24	
		2	6	3	7	7	14	2	11	4	13	5	15	6	16	7	17	2	16	4	18	7	23	
		1	5	1	5	1	5	1	10	1	10	1	10	1	10	1	10	1	15	1	15	1	15	
		0	менее 5						0	менее 10									0	менее 15				
1 3	Поднимание ног из виса до касания перекладины (кол-во раз) норматив СФП	5	8	6	10	10	16 и бол	5	12	7	15	8	18	9	20	10	23 и бол	5	16	7	20	10	26 и более	
		4	6	5	8	9	14	4	11	6	13	7	15	8	18	9	20	4	14	6	18	9	24	
		3	5	4	6	8	12	3	10	5	12	6	13	7	15	8	18	3	12	5	16	8	22	
		2	4	3	5	7	11	2	9	4	11	5	12	6	13	7	15	2	10	4	14	7	20	
		1	6	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1	8	1	9	1	9	1	9	
		0	менее 6						0	менее 8									0	менее 9				
1	Наклон	5	15	6	17	10	более 20	5	20	7	22	8	24	9	26	10	более 26	5	25	7	28	10	более 30	

4	вперед из положения стоя, касание ладонями пола (удержание сек.) норматив СФП	4	13	5	15	9	20	4	18	6	20	7	22	8	24	9	26	4	23	6	26	9	30
		3	12	4	13	8	19	3	17	5	19	6	20	7	22	8	24	3	22	5	25	8	29
		2	11	3	12	7	18	2	16	4	18	5	19	6	20	7	22	2	21	4	11	7	28
		1	10	1	10	1	10	1	15	1	15	1	15	1	15	1	15	1	20	1	20	1	20
		0	менее 10 сек.						0	менее 15 сек.						0	менее 20 сек.						
1 5	Удары руками по боксерскому мешку в среднюю зону за 1 мин. 30 сек. (кол-во раз) Норматив ОТП							5	100	7	105	8	110	9	115	10	более 120	5	128	7	135	10	более 140
								4	96	6	102	7	106	8	110	9	120	4	126	6	132	9	140
								3	94	5	99	6	103	7	107	8	115	3	124	5	130	8	137
								2	92	4	96	5	100	6	105	7	110	2	122	4	128	7	135
								1	90	1	90	1	90	1	90	1	90	1	120	1	120	1	120
						0	менее 90 раз						0	менее 120 раз									
1 6	Удары ногами по боксерскому мешку в среднюю зону за 1 мин. 30 сек. (кол-во раз) Норматив ОТП							5	60	7	65	8	70	9	85	10	более 90	5	100	7	105	10	более 110
								4	56	6	63	7	68	8	80	9	90	4	98	6	103	9	110
								3	54	5	60	6	65	7	70	8	85	3	96	5	100	8	108
								2	52	4	56	5	60	6	65	7	75	2	93	4	98	7	105
								1	50	1	50	1	50	1	50	1	50	1	90	1	90	1	90
						0	менее 50 раз						0	менее 90 раз									
1 7	Удары руками по боксерскому мешку в верхнюю зону за 1 мин. 30 сек. (кол-во раз) Норматив ОТП							5	80	7	85	8	90	9	100	10	более 110	5	120	7	125	10	более 130
								4	76	6	83	7	85	8	95	9	110	4	118	6	122	9	130
								3	74	5	80	6	80	7	90	8	100	3	115	5	120	8	128
								2	72	4	76	5	75	6	85	7	95	2	113	4	118	7	125
								1	70	1	70	1	70	1	70	1	70	1	110	1	110	1	110
						0	менее 70 раз						0	менее 110 раз									

1 8	Удары ногами по боксерскому мешку в верхнюю зону за 1 мин. 30 сек. (кол-во раз) Норматив ОТП							5	40	7	50	8	60	9	70	10	более 75	5	85	7	100	10	более 110		
								4	35	6	45	7	55	8	65	9	75	4	80	6	90	9	110		
								3	33	5	40	6	50	7	60	8	70	3	78	5	85	8	105		
								2	32	4	35	5	45	6	55	7	65	2	77	4	80	7	100		
								1	30	1	30	1	30	1	30	1	30	1	75	1	75	1	75	1	75
								0	менее 30 раз										0	менее 75 раз					
1 9	Спортивный разряд	-						-										Кандидат в мастера спорта							

Минимальный проходной балл для перевода на очередной этап спортивной подготовки по результатам сдачи нормативов текущей, промежуточной и итоговой аттестации занимающихся отделения кикбоксинга по общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки (зачет/незачет)

Минимальное количество баллов	ЭНП					ТЭ					ЭССМ				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	9	9	9	9	9	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13

5 Перечень информационного обеспечения

5.1 Список литературных источников:

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10 июня 2014 года № 449 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2015 № 61 «Об утверждении СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Единая всероссийская классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).
7. Трудовой кодекс Российской Федерации.
8. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» утверждённые приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
9. Приказ Министерства Здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н «О Порядке 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".
10. Приказ Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).

11. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства. Принят Всемирным антидопинговым агентством, Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва, 2009.
12. Приказ Госкомспорта РФ от 20.10.2003 N 837 "Об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации».
13. Приказ от 02.10.2012 г. N 267 «Об утверждении всероссийских антидопинговых правил».
14. Закон Краснодарского края от 10.05.2011г. № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае».
15. Кикбоксинг. Правила соревнований. - М.: Федерация кикбоксинга России, 2009 г. - 52 с.
16. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А.О. Акопян и др. – 5-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2012.-72с.
17. Практика бокса. Учебное пособие для образовательных учреждений профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – «Физическая культура» и для индивидуального пользования/ В.А. Макаров и др.: - Краснодар: Неоглори: 2012. – 399.(1) с.: ил.
18. Атилов А.А. Глебов Е.И. Кик-боксинг лоу-кик. - Ростов-на – Дону: «Феникс», 2002.
19. Г.Леммес. Кикбоксинг. Средство развития физической культуры и спортивное боевое искусство.- Ростов-на-Дону: «Феникс»,1998.
20. Иванов А. Кикбоксинг.-Киев: Книга-Сервис Перун, 2005 год.
21. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Э.Найминова. Серия «книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс»,2003.
22. 7. Шаг за шагом. Кикбоксинг. Кэрон Картер и Ги Мезгер.–Москва: «АСТ-Астрель»,2005.
23. Бабушкин Г.Д., Мельникова В.М. / «Общая и спортивная психология» Учеб. – Омск: СибГАФК. Ч.2.: Основы спортивной психологии. – 2004 г. – 192 с.
24. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. – В кН.: Психологические факторы надежности спортсмена. Москва,2007, вып. 1, с 21- 29.
25. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.
26. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.
27. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.
28. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 -384 с.
29. Колесов А.И.,Ленц Н.А., Разумовский Е.А. Соревновательная дея-

тельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях. Москва ФиС, 2003 – 292с.

30. Волков В.М. Тренеру о подростке. Москва: Физкультура и спорт, 1973 - 75 с.

31. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надёжность в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.

32. Иванин А.Г. Пути совершенствования спортивного мастерства. Часть 1. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.

5.2 Перечень аудиовизуальных средств:

1. Визуально-звуковая система «Электронный гонк-таймер».
2. Видеофильмы (учебные) по технике кикбоксинга.
3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
4. Кино и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.
5. Обучающее видео по кикбоксингу «Бинтование кистей рук в кикбоксинге».

5.3 Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.
2. Официальный сайт Министерства спорта Краснодарского края - www.kubansport.ru.
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru.
4. Официальный сайт Российской Федерации кикбоксинга - www.fkr.ru, <http://www.kickbox.ru>
5. Официальный сайт Российской Федерации бокса - www.boxing-fbr.ru.
6. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>
7. Официальный сайт антидопингового агентства: <http://www.wada-ama.org>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru/>
9. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: <https://www.olympic.org>
10. Официальный сайт Московской федерации кикбоксинга. Теоретический материал: <http://www.mfight.ru/lessons.html>
11. Российский государственный университет физической культуры,

спорта и туризма - www.sportedu.ru,

12. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru.

13. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - www.spbniifk.ru.

14. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.

15. Общероссийский Профсоюз образования - <http://www.ed-union.ru>

16. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturasport.ru/>.

17. Спортивный обозреватель - <http://www.ns-sport.ru/stati.html>.

18. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте - <http://podhod.nm.ru/modern.html>.

19. Технология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>

20. Спортивная медицина - информационный интернет-портал - <http://www.sportmedicine.ru/>.

21. Психологическая подготовка - <http://www.gokarting.ru/articles/93/>

22. Информационный портал «Спортивная справка». - <http://www.sportspravka.com/>

23. Про спорт и легендарных спортсменов - <http://psls.ru/>