

УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа № 9»  
муниципального образования город Краснодар  
(МБУ СШ № 9 МОГК)  
г. Краснодар, ул. Черниговская, дом 4

Принята тренерским советом.  
Протокол № 1 от « 06 » декабря  
2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ СШ № 9 МОГК  
\_\_\_\_\_ А.Е.Юрков  
« 06 » декабря 2017 г.

Приказ от 06.12.2017 г. № 06-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;

г. Краснодар, 2017 г.

## **Авторы программы:**

Юрков Александр Егорович, директор МБУ СШ № 9 МОГК, Мастер спорта по кикбоксингу, тренер высшей квалификационной категории, старший тренер сборной команд Краснодарского края по кикбоксингу 2005-2007 г.г., «Лучший тренер Краснодарского края по боксу» в 2011-2012 г.г., тренер сборной команды Российской Федерации по боксу 2012-2013г.г., Старший тренер сборной команды Краснодарского края по боксу 2006-2012 г.г.

### Руководитель рабочей группы

Ярошенко Екатерина Георгиевна, заместитель директора по методической работе, Мастер спорта СССР, высшая квалификационная категория, награждена Почетной грамотой Министерства спорта Российской Федерации(приказ от 06.11.2013 № 154 нг), лауреат V Всероссийского конкурса 2014 года «Лучший организатор работы спортивной школы».

### Члены рабочей группы

Хачатуров Артем Аркадьевич – инструктор-методист;

Остапенко Александр Иванович - тренер отделения кикбоксинга, Мастер спорта России, директор федерации кикбоксинга Краснодарского края, города Краснодара;

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по программе спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг в МБУ СШ № 9 МОГК.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
Краткая характеристика вида спорта.....	6
Спортивная подготовка.....	12
Основные цели и задачи.....	13
Основополагающие принципы спортивной подготовки.....	14
Основные формы организации процесса спортивной подготовки....	16
Самостоятельная работа по индивидуальным планам, заданиям....	19
Прием, зачисление и отчисление занимающихся в учреждении.....	21
Порядок формирования групп спортивной подготовки.....	22
Система спортивного отбора, медицинское обеспечение.....	22
Спортивно-оздоровительная работа.....	24
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	25
Этапы спортивной подготовки.....	25
Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество лиц в группах.....	30
Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подго- товки на этапах спортивной подготовки.....	31
Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	31
Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки. ....	31
Требования к спортивной экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	32
Планирование тренировочного процесса, циклы, мезоциклы.....	33
Соотношение объемов тренировочной работы на этапах спортив- ной подготовки, нормативы максимального объема нагрузки.....	42
Примерные годовые планы объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки .....	43
Примерные тематические планы тренировочного процесса на эта- пах спортивной подготовки.....	49
Требования к организации соревновательной деятельности, трени- ровочных сборов и иных спортивных мероприятий.....	59
Требования к условиям реализации программы, в том числе к кад- рам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным усло- виям федерального стандарта спортивной подготовки.....	60
Требования к технике безопасности.....	65
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	68
Понятие о биологическом и паспортном возрасте.....	68
Краткая характеристика возрастных особенностей развития.....	70
Форма организации, методы построения тренировочного процесса.	73
Принципы тренировки.....	76
Методы тренировки.....	78
Средства тренировки.....	80
Базовая техника.....	83
Общая физическая подготовка.....	138

Специальная физическая подготовка.....	140
Техническая подготовка.....	144
Тактическая подготовка кикбоксера.....	156
Содержание специализированной подготовки.....	167
Воспитательная работа.....	188
Психологическая подготовка.....	192
Тактическая подготовка.....	197
Тренерский и медико-биологический контроль.....	198
Теоретическая подготовка.....	204
Восстановительные средства и мероприятия.....	212
Инструкторская и судейская практика.....	216
Соревновательная деятельность.....	218
<b>3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....</b>	<b>238</b>
Контроль за соблюдением требований федеральных стандартов спортивной подготовки.....	239
Организация внутреннего контроля.....	240
Контроль за соблюдением порядка приема лиц поступающих в учреждение.....	242
Технология индивидуального отбора занимающихся.....	244
Влияние физических качеств и телосложения на результативность..	248
Нормативы общей, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки.....	250
Организация текущего, промежуточного, и итогового контроля, контрольные и контрольно-переводные нормативы этапов спортивной подготовки.....	254
Оценка качества спортивной подготовки.....	255
Организация приема контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической подготовке.....	256
Медицинский контроль.....	258
Нормативы общефизической, специальной физической, обязательной технической подготовки текущей, промежуточной и итоговой аттестации занимающихся отделения кикбоксинга (девочки, девушки, женщины).....	261
Нормативы общефизической, специальной физической, обязательной технической подготовки текущей, промежуточной и итоговой аттестации занимающихся отделения кикбоксинга (мальчики, юноши, мужчины).....	265
<b>4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....</b>	<b>271</b>
Список литературных источников.....	271
Перечень аудиовизуальных средств.....	273
Перечень Интернет-ресурсов.....	273
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЕ.</b>	
План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. 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»; методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554; Постановлениями 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», 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»; «Бокс»: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, автор А.О. Акопян и др., 2012г.; «Бокс. Теория и методика»: Учебник, авторы Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов (и др.), Краснодар, 2009 г., научные и методические разработки по кикбоксингу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

1.2. **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 таэквон-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.

**Единоборства восточные** – системы физической подготовки к рукопашному бою и самозащите, культивировавшиеся еще в древности в странах Юго-Восточной Азии: в Китае (ушу), Корее (таэквондо), Японии (бусидо, включающее дзюдо, каратэ, айкидо, кэндо и др.) и получившие во второй половине XX века распространение по всему миру. Каждая система имеет свою философскую и морально-этическую базу, способствующую не только физическому, но и нравственному, духовному совершенствованию человека.

**Единоборства спортивные** – все разновидности борьбы, бокса, кикбоксинга, характеризующиеся контактным противоборством двух соперников в бою или поединке, регламентированном правилами соревнований.

**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 специалистов 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 по балльно 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.

Этот раздел очень популярен в Северной Америке, Европе США, России, Белоруссии, Великобритании, Италии, Японии, Украине и т. д.

#### **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 жестких. 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.

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

#### **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 нокадауны 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. Этот раздел очень популярен в Европе и Америке, России, Украине, Югославии, США, Польше, Эстонии, Германии, Финляндии, Норвегии, и др.

**Нокаут** – временное ухудшение состояния спортсмена и неспособность его продолжать единоборство (в течение 10 секунд и более), иногда сопровождающееся потерей сознания вследствие пропущенных сильных ударов.

**Нокадаун** – временное ухудшение состояния кикбоксера и неспособность его продолжать бой (до 8 секунд) вследствие пропущенных сильных ударов.

**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. К-1.** По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.

Раздел «тай-кикбоксинг» был введён федерацией кикбоксинга ВАКО в 2001 году и недавно переименован в К-1. В формате К-1 (также встречаются названия японский кикбоксинг, восточный кикбоксинг, ориентал, тайбок-синг, тайкикбоксинг) долгое время определяющую роль играла организация К-1 (именно в её честь называли данную разновидность кикбоксинга). Федерация ВАКО развивает любительскую версию К-1.

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 мощнейших серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. Засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создает реальную угрозу для пропуска удара. В тоже время многоуровневая работа позволяет формировать личностные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

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 ногой:

- 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.

1.3. **Кикбоксинг** официально зародился в США 14 сентября 1974 года при содействии Майка Андерсона, Дона и Джуди Куинов (объединившихся позднее под эгидой первой американской профессиональной организации «Ассоциация профессионального каратэ»).

Американский кикбоксинг, представляет собой синтез классического английского бокса и японского каратэ. В Европе кикбоксинг зародился в 1975 году благодаря немцу Георгу Брюкнеру и французцу Доминику Валера.

Новатором был Чак Норрис - он был первым бойцом, начавшим использовать не одиночные техники, а комбинации приемов.

Первые американские чемпионаты мира по каратэ проводились в 60-ых годах с участием спортсменов из США и Канады, тогда как официальных команд Японии или Кореи не было. Представители Востока выступали на подобных мероприятиях довольно редко, и не всегда с успехом. С участием же японцев - «прародителей» каратэ - первый официальный чемпионат прошел в Токио только в 1970 году. И уже на следующем подобном мероприятии европейцы (команда Великобритании) в командных состязаниях отобрали у представителей Страны Восходящего Солнца звание лучших в мире. Но лучшие американские бойцы не принимали участия в чемпионатах мира WUKO.

В 1972 году Союз Любительского Спорта США официально признал каратэ видом спорта и включил его в свой список. Но вот какой поворот - за основу правил соревнований были приняты правила двух организаций - WUKO и IAKF (Международной Федерацией Любительского Каратэ). Естественно, тут же откололись все те, кого больше устраивали либо правила «американского» каратэ, либо свои собственные.

Несмотря на то, что уровень соревнований был довольно низок по сегодняшним меркам, американцы преуспели в создании индустрии спортивного

каратэ. Соревнования, обделенные зрительским интересом, считались провальными. С появлением соревнований появились промоутеры, чьим делом было привлечь средства массовой информации, участников и зрителей, конечно же, заработав при этом деньги.

Сам термин «кикбоксинг» возник спонтанно, но прижился только в начале 80-ых годов. Естественно, современные приверженцы кикбоксинга, обращая свои взоры назад, в прошлое, называют первые соревнования по фулл-контакт каратэ кикбоксингом, чтобы не вводить в заблуждение людей, которые нынче «утонули» в различных версиях полноконтактного японского каратэ (Кёкусинкай, Асихара, Сэйдокан и др.).

На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Наиболее популярны: WAKO , WKA , WORLD PROF1 , KIK , PKA , PKO, WPKC , ISKA . Самые представительные и многочисленные – ISKA , WAKO , WKA .

Любительский кикбоксинг наряду с профессиональным культивирует только WAKO . В настоящее время WAKO объединяет более 70 национальных федераций стран всех континентов и ставит задачи добиться в ближайшее время включения кикбоксинга в число Олимпийских видов спорта. Регулярно проводятся чемпионаты, первенства мира и Европы среди любителей.

В СССР кикбоксинг начал развиваться с 1987 года, как движение инициативных групп и самостоятельных секций. 1 сентября 1989 года на учредительной конференции в городе Киеве был образован Всесоюзный совет по кикбоксингу (ВСК) и действующий на общественных началах координационный центр клубов и секций кикбоксинга РСФСР, УССР, БССР, Латвийской ССР. Принято положение о ВСК, в котором поставлена задача в сотрудничестве с Госкомспортом СССР подготовить создание официально признанной всесоюзной федерации этого вида спорта.

В нашей стране кикбоксинг на уровне массовых занятий возник в 1989 году. Опираясь на высокий уровень отечественного бокса и значительный интерес к различным видам восточных единоборств, он стал быстро развиваться и прогрессировать. В настоящее время существует ряд спортивных организаций, объединяющих кикбоксёров страны, консолидированных в Федерацию кикбоксинга России.

В январе 1990 года вышло постановление Госкомспорта № 15 от 24.01.1990 г. «О признании кикбоксинга, как вида спорта», в котором, в частности, говорится о принятии предложения Главного управления летних видов спорта о проведении учредительной конференции с участием представителей союзных республик, Москвы и Ленинграда, спортивных организаций профсоюзов и ведомств с целью создания Всесоюзной федерации кикбоксинга, избрания ее руководящих органов и утверждение устава.

В марте 1990 года в Олимпийском комитете СССР проходит учредительная конференция по созданию федерации кикбоксинга СССР, председателем которой избирается москвич Олег Зиборов. В марте 1990 года в Харькове

прошел второй Всесоюзный турнир по кикбоксингу, в котором приняла участие команда польских спортсменов.

В июле 1992 года Всесоюзная федерация кикбоксинга была преобразована в Всеевразийскую федерацию кикбоксинга со штаб-квартирой в Киеве. Президентом был избран Олег Зиборов, а с 1995 года президентом ВФК является Андрей Чистов. Одной из главных задач ВФК стало проведение чемпионатов Содружества Независимых Государств.

В дальнейшем под эгидой ВФК стали регулярно проводиться в странах СНГ крупные международные соревнования по кикбоксингу.

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

**1.4. 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 программой 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 (НП), тренировочных группах (Т), группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ), которые организуются в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа № 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 избранному виду спорта;
- 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.

1.5. **Основными целями** Учреждения являются:

организация процесса спортивной подготовки путём реализации программ спортивной подготовки по олимпийским и неолимпийским видам спорта с последовательным переводом спортсменов с одного этапа на другой в соответствии с требованиями федеральных стандартов к услугам (работам) физкультурно-спортивной направленности;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта путём осуществления спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства;

проведение тренировочного процесса, который подлежит планированию, и включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных мероприятиях различного уровня;

осуществление отбора и спортивной ориентации, выявление задатков юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определённым видом спорта (спортивной дисциплине) и выявление индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

участие в организации и проведении муниципальных, краевых, межрегиональных, всероссийских спортивных соревнований и тренировочных мероприятий, проводимых на территории Краснодарского края;

организация работы по присвоению спортивных званий, спортивных разрядов, квалификационных судейских категорий на основании Единой всероссийской спортивной классификации в соответствии с локальным актом учреждения;

организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта в интересах личности, общества, государства среди различных групп населения, проживающих на территории муниципального образования город Краснодар, не имеющих медицинских противопоказаний для избранного вида спорта;

реализация программ физической подготовки по виду спорта;

формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья различных групп населения путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

**Основные задачи Учреждения:**

обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включённым во Всероссийский реестр видов спорта;

организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;

организация и проведение официальных спортивных мероприятий;  
финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно в рамках выделенных субсидий на выполнение муниципального задания;

обеспечение участия спортсменов организации в официальных спортивных мероприятиях;

разработка и реализация программ спортивной подготовки по олимпийским и неолимпийским видам спорта в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

присвоение третьего, второго, первого юношеского спортивного разряда, судейской квалификационной категории «юный спортивный судья» в соответствии с единой Всероссийской спортивной классификацией на основании локальных актов учреждения;

составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства;

обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, спортсменов высокого класса, и спортивной ориентации юных спортсменов в соответствии с предрасположенностью к определённому виду спортивной деятельности, индивидуальными возможностями;

организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;

реализация программ физической подготовки по виду спорта;

создание условий для сохранения и укрепления здоровья различных групп населения средствами физической культуры и спорта;

повышение мотивации различных групп населения к занятиям физической культурой и спортом.

**1.6. 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 соревнованиях 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.

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

1.8. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом подготовки групп, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий, непосредственно в условиях Учреждения, в условиях оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

1.9. 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, организации 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.

1.10. 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.

1.11. Деятельность Учреждения осуществляется в соответствии с расписанием тренировочных занятий, составленным и утверждённым администрацией Учреждения по представлению тренеров, с учетом возрастных особенностей занимающихся, времени обучения их в других образовательных учреждениях.

Процесс спортивной подготовки осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах по избранному виду спорта, индивидуально.

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

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 общегодового 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.

1.13. Спортивная подготовка по видам спорта (спортивным дисциплинам) 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 одного занятия (в академических часах) не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – 2-х непрерывных часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х непрерывных часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х непрерывных часов;

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

1.14. 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.

1.15. 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 объёме.

1.16. Учреждение организует и проводит внутренние соревнования, матчевые встречи по избранному виду спорта, согласно утвержденному календарному плану спортивно-массовых мероприятий Учреждения и положений (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.

1.17. 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).

1.18. Максимально допустимый режим тренировочной работы:

на этапе начальной подготовки первого года занятий – 6 часов в неделю;

на этапе начальной подготовки свыше года занятий - 9 часов в неделю;

на тренировочном этапе до двух лет занятий - 12 часов в неделю;

на тренировочном этапе свыше двух лет занятий - 18 часов в неделю;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 28 часов в неделю.

1.19. Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, заданиям тренера допустима в объеме до 25 % годового плана спортивной подготовки. Организация такой формы работы используется, как правило, в каникулярный период для обеспечения непрерывности процесса спортивной подготовки на период активного отдыха занимающихся с учетом продолжительности отпусков тренерского состава.

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 требующий 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.

1.20. На этапах совершенствования 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.

1.21. Приём и зачисление занимающихся осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по избранному виду спорта, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

1.22. Учреждение самостоятельно определяет и утверждает порядок формирования групп спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта и закрепление за ними лиц, осуществляющих спортивную подготовку (тренерского состава).

С учетом специфики вида спорта кикбоксинг определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития поступающих;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта кикбоксинг осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.23. При формировании групп спортивной подготовки учитывается:

- минимальный возраст для зачисления в группу по избранному виду спорта;

- контрольные приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке и уровень спортивной подготовки (наличие спортивного разряда, звания) поступившего;

- наполняемость групп по избранному виду спорта.

1.24. За спортсменами группы спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП закрепляются тренеры (в том числе работающие на разных спортивных базах) в количестве:

а) одного (основного) тренера;

б) более одного тренера.

1.25. Количественный состав группы (спортсменов) на этапах спортивной подготовки (в том числе занимающихся на разных спортивных базах) мо-

жет формироваться из:

- а) спортсменов, за которыми закреплён один (основной) тренер;
- б) спортсменов, закреплённых за разными тренерами;
- в) спортсменов, зачисленных на этапы по годам спортивной подготовки:
  - этап начальной подготовки (до одного года, свыше одного года);
  - тренировочный этап (этап начальной специализации, углублённой специализации);
  - этапы совершенствования спортивного мастерства.

1.26. В соответствии с ФССП для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера по виду спорта кикбоксинг допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.27. В соответствии с ФССП для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск на соревнованиях различного уровня, тренировочных мероприятиях и показательных выступлениях перспективных спортсменов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования (формирования) групп спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных мероприятиях (сборах) и соревнованиях.

1.28. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в Учреждении проводится с целью сохранения здоровья занимающихся (спортсменов), предупреждения спортивного травматизма и включает в себя:

- систематический контроль состояния здоровья занимающихся (спортсменов);
- обеспечение адекватности физических нагрузок занимающихся (спортсменов) состоянию их здоровья.

1.29. Медицинский контроль является неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по кикбоксингу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки (врач территориальной поликлиники по месту проживания занимающихся).

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере, либо у врача по спортивной медицине и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Диспансерное обследование занимающихся (спортсменов) учреждения осуществляется медицинским персоналом врачебно-физкультурного диспансера и его отделений независимо от ведомственной подчиненности и формы собственности, имеющих соответствующую лицензию на выполнение работ и услуг по медицинской деятельности в области лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

1.30. Основания для отчисления занимающихся (спортсменов).

Занимающиеся (спортсмены) могут быть отчислены из Учреждения за нарушение правил внутреннего распорядка учреждения (регулярные пропуски, нарушение спортивного режима, невыполнение индивидуальных планов, неоднократные нарушения дисциплины, нанесение ущерба имуществу учреждения) по рапорту тренера.

1.31. Дополнительными основаниями для отчисления на любом этапе спортивной подготовки могут являться:

ухудшение состояния здоровья (по медицинскому заключению);  
невозможность освоения минимальных объёмов тренировочных нагрузок избранного вида спорта;  
прекращение занятий по собственному желанию.

1.32. Реализация Программы предусматривает достижение следующих основных целей (критерии результативности):

на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;  
формирование широкого круга двигательных умений и навыков;  
освоение основ техники по виду спорта кикбоксинг;  
всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
укрепление здоровья спортсменов;  
отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кикбоксинг;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;  
приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта кикбоксинг;  
формирование спортивной мотивации;  
укрепление здоровья спортсменов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;  
совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

сохранение здоровья спортсменов;

1.33. Учреждение имеет право на организацию и проведение **спортивно-оздоровительной работы** по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения, утверждённую локальным нормативным актом учреждения.

Лицами, реализующими работу, являются работники учреждения, реализующие программу физической подготовки по виду спорта, в должности «инструктор по спорту», которые ведут журнал учёта работы.

1.34. Цели физической подготовки:

формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья различных групп населения путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

содействие развитию массового спорта;

развитие детско-юношеского спорта и участия в подготовке спортивного резерва;

реализации мер по развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан.

1.35. Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения включает следующие задачи:

организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по физической подготовке по видам спорта, оказываемой учреждением по абонементу;

реализация программ физической подготовки по виду спорта (групповые, индивидуальные занятия по планам физической подготовки);

организация и проведение физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий в соответствии с календарным планом физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий учреждения.

1.36. Программа физической подготовки по видам спорта рассчитана на период - не менее чем 36 недель в год.

Расписание занятий на спортивно-оздоровительном этапе составляется в астрономических часах с продолжительностью одного посещения – не менее 45 минут, но не более 90 минут в зависимости от возраста и физических навыков спортсмена, и количеством посещений в неделю – не менее трёх и не более шести.

Для выполнения работ спортсменам выдаётся бесплатный абонемент при представлении следующих документов: медицинской справки, содержащей заключение о состоянии здоровья; заявление о приёме в учреждение.

1.37. Основанием для отказа спортсмену, родителю (законному представителю) в приёме документов, необходимых для выполнения работ, является: отсутствие медицинской справки, содержащей заключение врача о со-



стоянии здоровья спортсмена; отсутствие свободных мест, установленных муниципальным заданием на выполнение муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

1.38. Основанием для отказа в получении работы является: нарушение спортсменом правил внутреннего распорядка; нарушение спортсменом правил пользования спортивными сооружениями; нахождение спортсмена в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения; отсутствие у спортсмена спортивной формы, необходимой для занятий выбранным видом спорта, купальных принадлежностей (для бассейна); наступление чрезвычайных ситуаций стихийных бедствий, массовых беспорядков, обстоятельств, угрожающих жизни и здоровью; представление заявления об отчислении от спортсмена, родителя (законного представителя).

1.39. Показателем качества выполнения работы является: количество получателей работы, привлечённых к занятиям физической культурой и спортом; количество посещений занятий.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. 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;
- транировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;

2.2. 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, подготовка 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 по виду спорта; общая и специальная психологическая подготовка; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; 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 и всероссийских официальных соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам; достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС); поддержание высокого уровня спортивной мотивации; совершенствование физических, морально-этических и волевых качеств;

профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва;

2.3. 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 всероссийских и международных соревнованиях, включенных в календарные планы спортивно-массовых мероприятий органов управления физической культуры и спорта Краснодарского края или Российской Федерации.

Установление максимального возраста занимающихся по программам спортивной подготовки, как основание к отчислению данного занимающегося из Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, законодательством не предусматривается.

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

2.5. 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, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической, обязательной технической подготовке для избранного вида спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства комплектуется из числа перспективных спортсменов не младше 15 лет, выполнивших (подтвердивших) норматив «Кандидата в мастера спорта», «Мастера спорта», «Мастер спорта России международного класса», выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для избранного вида спорта, вошедших в основной (резервный) состав сборных команд Краснодарского края или Российской Федерации, показывающих стабильные высокие результаты.

При формировании этапов совершенствования спортивного мастерства списки спортсменов утверждаются Уполномоченным органом.

2.6. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов, соответствующих этапам спортив-

ной подготовки (результатов промежуточной аттестации спортсменов), при отсутствии медицинских противопоказаний.

Результатом промежуточной аттестации спортсменов является комплекс контрольных упражнений (тестов). Результаты тестирования отражаются в журнале учета спортивной подготовки (зачет (не зачет или выполнил (не выполнил)).

2.7. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по годам этапов спортивной подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

2.8. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, досрочно в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа и (или) с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап осуществляется при условии выполнения требований ФССП по виду спорта и сдаче установленных контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, соответствующих этапу спортивной подготовки.

2.9. В отдельных случаях занимающиеся, не прошедшие последовательно этапы спортивной подготовки и не отвечающие требованиям установленного возраста, могут быть зачислены в тренировочные группы и в группы совершенствования спортивного мастерства при выполнении ими условий, предусмотренных настоящей Программой для перевода по годам спортивной подготовки.

2.10. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования по объективным причинам (болезнь, травма, смена весовой категории, дисциплины, изменение состава команды, пары, группы, отсутствие утвержденных требований Единой Всероссийской Спортивной Классификации (ЕВСК) и др.), может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2.11. Занятия в группах начальной подготовки первого года засчитываются, как полный год занятий, не зависимо от даты зачисления в группу, при условии сдачи занимающимися контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

2.12. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта кикбоксинг учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.13. **Показателями освоения занимающимися Программы** являются:

- сдача 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.

- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности занимающихся;

- выполнение индивидуальных планов на этапах совершенствования спортивного мастерства.

2.14. 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 приведены в Таблице № 1.

2.15. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг приведены в Таблице № 2.

2.16. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта кикбоксинг приведены в Таблице № 3.

2.17. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта кикбоксинг приведены в Таблице № 4.

2.18. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг приведены в Таблице № 5.

2.19. Требования к обеспечению спортивной экипировкой в виде спорта кикбоксинг приведены в Таблице № 6.

2.20. Требования к обеспечению спортивной экипировкой, спортивным инвентарем, передаваемые в индивидуальное пользование в виде спорта кикбоксинг приведены в Таблице № 7.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная и максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный недельный объем работ (час)	Годовой режим работы 52 недели	Требования на конец года спортивной подготовки
Начальной подготовки	1	10 и старше	12 - 25	6	312	выполнение нормативов ОФП, СФП для зачисления на этап
	2		12 - 20	9	468	выполнение нормативов ОФП, СФП для перевода на этапах
	3		12 - 20	9	468	
Тренировочный (спортивной специализации)	1	11 и старше	10 - 16	12	624	выполнение нормативов ОФП, СФП, ОТП для зачисления на этап
	2		10 - 16	12	624	выполнение нормативов ОФП, СФП, ОТП для перевода на этапах, выполнение спортивных разрядов
	3		10 - 14	18	936	
	4		10 - 14	18	936	
	5		10 - 14	18	936	
Совершенствование спортивного мастерства	Без ограничений	15 и старше	4 - 12	28	1456	выполнение нормативов ОФП, СФП, ОТП для зачисления, далее перевода на этапах, выполнение (подтверждение) КМС, МС, МСМК
				28	1456	
				28	1456	

Примечание: Оптимальный и максимальный количественный состав группы определяется с учетом специфики вида спорта и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приложение № 1).

Таблица № 2

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33
Специальная физическая подготовка (%) в том числе:	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29
Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2	4-5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	2-3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5	4-5
Всего (%)	100	100	100	100	100

Таблица № 3

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта кикбоксинг**

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

Таблица № 4

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта кикбоксинг**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	6-7	9-10	10-14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456
Общее количество тренировок в год	156-208	208-260	312-364	468-520	520-728

Таблица № 5

**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 № 6

**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



**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	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Шлем кикбоксерский	штук	-	-	1	1	1	1	
2	Штаны кикбоксерские	пар	-	-	1	1	1	1	
3	Шорты кикбоксерские	пар	-	-	1	1	1	1	
4	Майка кикбоксерская	штук	-	-	1	1	1	1	
5	Перчатки боксерские	пар	-	-	1	1	1	0,5	
6	Щитки для голени кикбоксерские	пар	-	-	1	1	1	1	
7	Футы кикбоксерские	пар	-	-	1	1	1	0,5	
8	Перчатки боксерские снарядные	пар	-	-	1	1	1	0,5	
9	Эластичные бинты для рук	штук	-	-	2	0,5	4	0,5	
10	Капа (зубной протектор)	штук	-	-	2	1	2	1	
11	Протектор-бандаж для паха	штук	-	-	1	1	2	1	
12	Протектор-бандаж для груди	штук	-	-	1	1	2	1	

## 2.21. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Планирование годового 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 годовых 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 мик-

роциклов: втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводный, 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 годичного 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 кон-

трольных 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, приня-

тие 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 годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, 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, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном 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 годичном 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 годичном цикле тренировки.

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

Основными задачами на этапе НП 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 со-

бой 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 (Т):** основная цель тренировки – это углубленное овладение технико-тактическим арсеналом кикбоксинга и выявление индивидуальных способностей спортсмена.

Основные задачи на этапа являются: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; 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 избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. 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 13-15 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 выполняют-

ся 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 (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. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

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.

2.22. 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.

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

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

Таблица № 8

**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 подго овки						Тренировочный (спортивной специализации)						Совершенствования спортивного мастерства			
	До года			Свыше года			До 2-х лет			Свыше 2-х лет			объем %	ТП ч с.	СР час.	
	ТП ч с.	СР час.	объем %	ТП час.	СР час.	объем %	ТП час.	СР час.	объем %	ТП час.	СР час.					
	объем %	ТП ч с.	СР час.	объем %	ТП час.	СР час.	объем %	ТП час.	СР час.	объем %	ТП ч с.	СР час.				
Общая физическая подготовка (ОФП), контрольные нормы ОФП %	55	147	28	53	206	42	40	186	4	4	40	279	9	28	305	102
Специальная физическая подготовка (СФП), контрольные нормы СФП %	20	54	7	2	82	1	22	10	36	36	22	156	56	27	294	99
Техническая подготовка (ТехП), контрольные нормы ОТП %:	0	54	7	25	97	14	27	126	42	42	27	189	62	32	350	118
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП) %	5	13		2	11	0	4	20	4	4	4	29	7	2	26	5
Восстановительные мероприятия %	0	0	0	0	0	0	2	9	2	2	2	11	5	4	42	18
Инструкторская и судейская практика (УС) %	0	0	0	0	0	0	1	2	5	5	1	8	2	2	21	5
Участие в соревнованиях %	0	0	0	0	0	0	4	21	3	3	4	30	5	5	4	17
Количество часов в год (академических) с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки	<b>100</b>	<b>268</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	<b>396</b>	<b>72</b>	<b>100</b>	<b>468</b>	<b>156</b>	<b>156</b>	<b>100</b>	<b>702</b>	<b>234</b>	<b>100</b>	<b>1092</b>	<b>364</b>
Всего ч сов в год (академических)	<b>312</b>			<b>468</b>				<b>624</b>				<b>936</b>			<b>1456</b>	
Общее количество тренировок в год	<b>156 - 312</b>			<b>260 - 312</b>				<b>260 - 3 4</b>				<b>260 - 520</b>			<b>312 - 728</b>	
Количество часов в неделю (академических)	<b>6</b>			<b>9</b>				<b>9 - 12</b>				<b>14 - 18</b>			<b>22 28</b>	
Количество тренировок в неделю	<b>3 - 6</b>			<b>5 -</b>				<b>5 - 7</b>				<b>- 10</b>			<b>6 - 14</b>	

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки на период активного отдыха. \*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 часов в год (академических)
		Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь						
		Т		СР		Т		СР		Т		СР		Т		СР		Т		СР		Т		СР		Т		СР		Т		СР		Т		СР		Т		СР		Т		СР								
		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 %	14	7	40	16	3	40	18	3	40	19	4	40	17	3	40	0	19	40	0	19	40	12	9	40	12	9	40	18	4	42	19	2	40	17	3	40	17	3	40	19	3	40	186	64	40						
2	Специальная физическая подготовка (СФП), контрольные нормативы СФП %	8	4	2	9	2	22	10	2	22	10	2	22	10	2	22	0	10	22	0	10	22	7	5	2	7	5	2	10	2	22	11	1	22	10	2	22	10	2	22	10	2	22	104	36	22						
3	Техническая подготовка (ТехП), контрольные нормативы ОТП %	10	5	27	11	2	27	12	2	27	12	3	27	1	2	27	0	13	7	27	0	13	8	6	27	8	6	27	12	2	27	13	2	27	12	2	27	12	2	27	12	1	7	126	42	27						
4	Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП) %	1	1	4	2	0	4	2	0	4	2	0	4	2	0	4	0	2	5	1	0	4	1	0	4	1	0	4	2	0	4	2	0	4	2	0	4	2	0	4	2	0	4	20	4	4						
5	Восстановительные мероприятия %	1	0	2	1	0	2	1	0	3	0	1	3	1	1	0	2	0	1	2	1	0	3	1	0	3	1	0	0	0	0	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	9	2	2						
	Инструкторская и судейская практика (УС) %	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	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	2	5	1								
7	Участие в соревнованиях %	0	0	5	0	4	0	4	2	0	4	2	0	4	2	0	4	0	2	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	2	5	2	0	4	0	0	4	0	0	4	0	4	0	5	21	3	4					
Количество тренировок в неделю		5 - 7																																																		
Общее количество тренировок в год		2 0 - 364																																																		
Количество часов в неделю (академических)		9 - 12																																																		
Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней		36	68	41	84	46	85	44	85	43	80	44	85	0	85	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	44	48	85	44	48	89	44	48	85	48	48	89	468	75	75									
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам		17	32	8	1	8	5	8	15	11	20	8	15	47	100	21	41	6	11	8	15	8	15	8	15	6	11	6	11	8	15	6	11	8	15	6	11	8	15	6	11	156	25	25								
Всего количество часов в месяц (академических)		53	100	49	100	54	100	52	100	54	100	52	100	47	100	51	100	52	100	54	100	52	100	51	100	54	100	52	100	54	100	52	100	54	100	52	100	54	100	624	100	100										

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки на период активного отдыха. \*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 (академически)		Количество часов в год (академически)
		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	%			
1	Общая физическая подготовка (ОФП), контрольные нормативы ОФП %	15	4	53	18	2	53	20	2	53	20	2	53	19	3	53	20	2	53	14	5	53	20	2	53	20	3	53	20	2	53	20	2	53	20	2	53	20	3	53	20	2	53	20	2	53	206	42	53			
2	Специальная физическая подготовка (СФП), контрольные нормативы СФП %	6	2	20	7	1	20	8	1	20	8	1	20	7	1	20	8	1	20	5	2	20	8	1	20	9	0	20	8	1	20	9	0	20	9	0	20	8	1	20	8	1	20	8	1	20	82	16	20			
3	Техническая подготовка (ТехП), контрольные нормативы ТП %	8	1	25	9	0	25	9	0	25	9	0	25	9	0	25	9	1	25	6	2	25	9	1	25	6	2	25	9	0	25	6	2	25	9	0	25	10	1	25	9	0	25	10	1	25	97	14	5			
4	Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП) %	1	0	2	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	11	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	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	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	0	0	0	0	0	0	0	0				
Количество тренировок в неделю		5 - 6																																																		
Общее количество тренировок в год		208 - 312																																																		
Количество часов в неделю (академических)		9																																																		
Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней		30	8	1	35	92	38	93	8	90	36	90	38	90	0	0	26	72	38	90	40	93	3	90	39	91	81																									
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам		7	2	1	3	8	7	4	10	4	10	4	10	4	10	22	100	0	28	4	1	3	7	4	10	4	9	19																								
Всего количество часов в месяц (академических)		37	100	38	100	100	41	100	42	100	40	100	42	100	22	100	36	100	42	100	43	100	4	100	42	100	4	100	468																							

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировок занятый по индивидуальному плану спортивной подготовки на период активного отдыха. \*ТП - тренировочный процесс, \*СР - самостоятельная работа



Таблица № 10

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

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов								
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Тренировочный процесс	Самостоятельная работа				
I	<b>Теоретическая подготовка (ТерП)</b>	31	31	-	26	5				
	<b>Тактическая подготовка (ТакП)</b>									
	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>									
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, соревнований;						2	2	2	-
	- развитие кикбоксинга в России и за рубежом, спортивные достижения, изучение соперников;						2	2	1	1
	- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;						1	1	1	-
	- планирование спортивной тренировки;						2	2	1	1
	- основы методики обучения и спортивной тренировки, проведение теоретического и практического занятия;						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
	- периодизация спортивной тренировки в кикбоксинге;						3	3	2	1
	- морально-волевая и психологическая подготовка кикбоксера;						5	5	4	1
	- уход за спортивным инвентарем и оборудованием;						1	1	1	-
	- профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж;						3	3	2	1
	- тактическая подготовка кикбоксера: совершенствование тактических приемов ведения поединка;						5	5	3	-
	- психологическая подготовка кикбоксера: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях;						3	3	3	-
	- профилактика вредных привычек, асоциального поведения;						1	1	1	-
- профилактика допинга в спорте;	1	1	1	-						
- профилактика экстремизма в подростковой среде	1	1	1	-						



<b>II <u>Практическая подготовка</u></b>						
1.	<b><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></b>	<b>407</b>	-	<b>407</b>	<b>305</b>	<b>102</b>
	-различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	67		67	45	22
	-упражнения для рук и плечевого пояса	60		60	45	15
	-упражнения для мышц ног	60		60	45	15
	-упражнения для мышц туловища	60		60	45	15
	-упражнения для всех групп мышц	60		60	45	15
	-акробатические упражнения	45		45	45	-
	-подвижные и спортивные игры	55		55	35	20
2.	<b><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></b>	<b>393</b>	-	<b>393</b>	<b>294</b>	<b>99</b>
	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки, быстроты, координационных способностей, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств и др.	148		148	98	50
	Имитационные упражнения.	105		105	56	49
	Работа на лапах и мешках.	140		140	140	-
3.	<b><u>Техническая подготовка (ТехП)</u></b>	<b>468</b>	-	<b>468</b>	<b>350</b>	<b>118</b>
	<b><u>в том числе:</u></b>					
	- совершенствования индивидуальных технико-тактических средств в целях рационального построения плана боя и осуществления его при встрече с разными противниками;	90		90	65	25
	- 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	65	25
	- совершенствование в технике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);	77		77	60	17
	- совершенствование в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);	77		77	60	17
	- совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.	67		67	50	17
	- совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его	67		67	50	17

	сильных и использование слабых сторон;					
4.	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	<b>42</b>	<b>18</b>
5.	<b>Инструкторская и судейская практика (УС)</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>5</b>
6.	<b>Участие в соревнованиях (УС)</b>	<b>71</b>	<b>-</b>	<b>71</b>	<b>54</b>	<b>17</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>1456</b>	<b>31</b>	<b>1425</b>	<b>1092</b>	<b>364</b>

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
<b>I</b>	<b><u>Теоретическая подготовка (ТерП)</u></b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>29</b>	<b>7</b>
	<b><u>Тактическая подготовка (ТакП)</u></b>					
	<b><u>Психологическая подготовка (ПП):</u></b>					
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, соревнований;	2	2		2	-
	- развитие кикбоксина в России и за рубежом;	4	4		2	2
	- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;	2	2		1	1
	- планирование спортивной тренировки;	3	3		2	1
	- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки кикбоксера;	2	2		1	1
	- правила соревнований по кикбоксу, их организация и проведение, спортивные федерации;	2	2		2	-
	- педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль;	3	3		3	-
	- периодизация спортивной тренировки в кикбоксинге;	3	3		3	-
	- профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж;	3	3		2	1
	- тактическая подготовка кикбоксера: изучение и совершенствование тактических приемов ведения поединка;	4	4		4	-
	- психологическая подготовка кикбоксера: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях;	4	4		3	1
	- профилактика вредных привычек, асоциального поведения;	1	1		1	-
	- профилактика допинга в спорте;	1	1		1	-
	- профилактика экстремизма в подростковой среде;	1	1		1	-
	- уход за спортивным инвентарем и обо-	1	1		1	-

	рудованием;					
<b>II</b>	<b><u>Практическая подготовка</u></b>					
1.	<b><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></b>	<b>376</b>	<b>-</b>	<b>376</b>	<b>279</b>	<b>97</b>
	-различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	60		60	45	15
	-упражнения для рук и плечевого пояса	60		60	45	15
	-упражнения для мышц ног	60		60	45	15
	-упражнения для мышц туловища	60		60	45	15
	-упражнения для всех групп мышц	60		60	45	15
	- акробатические упражнения	45		45	45	-
	-подвижные и спортивные игры	31		31	9	22
2.	<b><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></b>	<b>212</b>	<b>-</b>	<b>212</b>	<b>156</b>	<b>56</b>
	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки, быстроты, координационных способностей, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств и др.	73		73	45	28
	Имитационные упражнения.	53		53	25	28
	Работа на лапах и мешках.	86		86	86	-
3.	<b><u>Техническая подготовка (ТехП)</u></b>	<b>251</b>	<b>-</b>	<b>251</b>	<b>189</b>	<b>62</b>
	<b><u>в том числе:</u></b>					
	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);	56		56	39	17
	- двухударные комбинации на ближней дистанции (различные сочетания атакующих двухударных 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);	65		65	50	15
	- 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	65		65	50	15

	на 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.	65		65	50	15
4.	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>16</b>	-	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>5</b>
5.	<b>Инструкторская и судейская практика (УС)</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
6.	<b>Участие в соревнованиях (УС)</b>	<b>35</b>	-	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>5</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>936</b>	<b>36</b>	<b>900</b>	<b>702</b>	<b>234</b>

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

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов				
		Всего	Теоретическая	Практическая	Тренировочный процесс	Самостоятельная работа
I	<b><u>Теоретическая подготовка (ТерII)</u></b>	<b>24</b>	<b>24</b>	-	<b>20</b>	<b>4</b>
	<b><u>Тактическая подготовка (ТакII)</u></b>					
	<b><u>Психологическая подготовка (ПП):</u></b>					
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, соревнований;	2	2		2	-
	- 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;	2	2		1	1
	- педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль;	2	2		1	1
	- морально-волевая и психологическая подготовка кикбоксера;	3	3		2	1
	- уход за спортивным инвентарем и оборудованием;	1	1		1	-
	- профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж;	2	2		2	-
	- тактическая подготовка кикбоксера: изучение и совершенствование тактических приемов ведения поединка;	2	2		2	-
	- психологическая подготовка кикбоксера: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, пра-	2	2		2	-

	вильный настрой на соревнованиях; - профилактика вредных привычек, асоциального поведения; - профилактика допинга в спорте; - профилактика экстремизма в подростковой среде	1 1 1	1 1 1		1 1 1	- - -
<b>II</b>	<b><u>Практическая подготовка</u></b>					
1.	<b><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></b>	<b>250</b>	<b>-</b>	<b>250</b>	<b>186</b>	<b>64</b>
	-различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	40		40	30	10
	-упражнения для рук и плечевого пояса	40		40	30	10
	-упражнения для мышц ног	40		40	30	10
	-упражнения для мышц туловища	40		40	30	10
	-упражнения для всех групп мышц	40		40	30	10
	- акробатические упражнения	30		30	30	-
	-подвижные и спортивные игры	20		20	6	14
2.	<b><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></b>	<b>140</b>	<b>-</b>	<b>140</b>	<b>104</b>	<b>36</b>
	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки, быстроты, координационных способностей, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств и др.	48		48	30	18
	Имитационные упражнения.	48		48	30	18
	Работа на лапах и мешках.	44		44	44	-
3.	<b><u>Техническая подготовка (ТехII)</u></b>	<b>168</b>	<b>-</b>	<b>168</b>	<b>126</b>	<b>42</b>
	<b><u>в том числе:</u></b>					
	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.)	56		56	42	14
	- двойные удары на средней дистанции (двухударные 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 защиты туловищем, ответные контратаки двойными ударами после контактной защиты, двухударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и	56		56	42	14

	<p>правой руки – прямой, боковой и круговой удар ногой, двухударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в голову, двухударные 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, трехударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки – прямой, боковой и круговой удар ногой, четырехударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки – прямой, боковой и круговой удар ногой, трехударные комбинации (рука, рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в голову трехударные 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 руками, ответные контратаки сериями ударов ногами после защиты от ударов ногами)</p> <p>*только для раздела К-1</p>	56		56	42	14
4.	<b>Восстановительные мероприятия</b>	11	-	11	9	2
5.	<b>Инструкторская и судейская практика (УС)</b>	7	-	7	2	5
6.	<b>Участие в соревнованиях (УС)</b>	24	-	24	21	3
<b>ИТОГО</b>		<b>624</b>	<b>24</b>	<b>600</b>	<b>468</b>	<b>156</b>

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

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов				
		Всего	Теоретическая	Практическая	Тренировочный процесс	Самостоятельная работа
I	<b><u>Теоретическая подготовка (ТерП)</u></b> <b><u>Тактическая подготовка (ТакП)</u></b> <b><u>Психологическая подготовка (ПП):</u></b>	11	11	-	11	0

	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса;	2	2		2	-
	- история и 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;	1	1		1	-
	- морально-волевая и психологическая подготовка кикбоксера;	1	1		1	-
	- уход за спортивным инвентарем и оборудованием;	1	1		1	-
	- тактическая подготовка кикбоксера;	1	1		1	-
	- общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке;	1	1		1	-
	- терминология кикбоксинга.	1	1		1	-
<b>II</b>	<b><u>Практическая подготовка</u></b>					
1.	<b><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></b>	<b>248</b>	-	<b>248</b>	<b>206</b>	<b>42</b>
	- различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	52		52	40	12
	- упражнения для рук и плечевого пояса	35		35	30	5
	- упражнения для мышц ног	35		35	30	5
	- упражнения для мышц туловища	35		35	30	5
	- упражнения для всех групп мышц	35		35	30	5
	- акробатические упражнения	30		30	30	-
	- подвижные и спортивные игры	26		26	16	10
2.	<b><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></b>	<b>98</b>	-	<b>98</b>	<b>82</b>	<b>16</b>
	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки, быстроты, координационных способностей, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств и др.	28		28	20	8
	Имитационные упражнения.	28		28	20	8
	Работа на лапах и мешках.	42		42	42	-
3.	<b><u>Техническая подготовка (ТехП)</u></b>	<b>111</b>	-	<b>111</b>	<b>97</b>	<b>14</b>
	<b><u>в том числе:</u></b>					
	- Изучение техники выполнения двухударных комбинаций и защитных действий от них в различных статокинематических условиях:	29		29	25	4
	- с шагами вперед, назад, в сторону					
	- в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек (обучение технике нанесения двухударных комбинаций прямых ударов левой и правой рукой в голову и туловище, обучение технике нанесения двухударных комбинаций (рука –нога) прямой удар левой рукой в голову и круговой удар правой ногой в туловище, обучение технике нанесения двухударных комби-					

	<p>наций боковых ударов левой и правой рукой в голову и туловище, обучение технике нанесения двухударных комбинаций (рука –нога) прямой удар правой рукой в голову и круговой удар левой ногой в туловище, обучение технике нанесения двухударных комбинаций (рука –нога) прямой удар левой рукой в голову и круговой удар левой ногой в туловище, обучение технике нанесения двухударных комбинаций из различных сочетаний прямых снизу и боковых ударов, обучение технике нанесения двухударных комбинаций (рука –нога) прямой удар правой рукой в голову и круговой удар правой ногой в туловище, обучение технике нанесения двухударных комбинаций (рука –нога) прямой удар правой рукой в голову и круговой удар правой ногой в туловище и др.)</p> <p>- Изучение техники выполнения сочетаний двухударных и повторных атак и защитных действий от них</p> <p>- Передвижение. Техника поединка. Самостраховка. Поединки с разными партнёрами. Совершенствование ведения боя против кикбоксера – левши.</p> <p>- Совершенствование индивидуальных качеств кикбоксёра. Условный бой. Вольный бой. Совершенствование техники и тактики ближнего боя. Встречная атака. Развитие контратаки.</p>	29		29	25	4
		29		29	25	4
		24		24	22	2
4.	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
5.	<b>Инструкторская и судейская практика (УС)</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
6.	<b>Участие в соревнованиях (УС)</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>468</b>	<b>11</b>	<b>457</b>	<b>396</b>	<b>72</b>

**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	<b>Теоретическая подготовка (ТерП)</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>-</b>	<b>13</b>	<b>2</b>
	<b>Тактическая подготовка (ТакП)</b>					
	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>					
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса;					
	- история кикбоксинга, развитие кикбоксинга в России и за рубежом;					
- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;	2	2	2	-		
- влияние физических упражнений на организм человека;	1	1	1	-		
	2	2	2	-		
	2	2	2	-		



	- краткие сведения о строении и функциях организма;	2	2		1	1
	- терминология кикбоксинга;	1	1		1	-
	- тактическая подготовка кикбоксера;	2	2		1	1
	- психологическая подготовка кикбоксера;	2	2		2	-
	- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;	1	1		1	-
	- уход за спортивным инвентарем и оборудованием.					
<b>II</b>	<b><u>Практическая подготовка</u></b>					
1.	<b><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></b>	<b>175</b>	<b>-</b>	<b>175</b>	<b>147</b>	<b>28</b>
	-различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	31		31	25	6
	-упражнения для рук и плечевого пояса	28		28	25	3
	-упражнения для мышц ног	28		28	25	3
	-упражнения для мышц туловища	28		28	25	3
	-упражнения для всех групп мышц	23		23	20	3
	- акробатические упражнения	20		20	20	-
	-подвижные и спортивные игры	17		17	7	10
2.	<b><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></b>	<b>61</b>	<b>-</b>	<b>61</b>	<b>54</b>	<b>7</b>
	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки, быстроты, координационных способностей, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств и др.	31		31	26	5
	Имитационные упражнения.	16		16	14	2
	Работа на лапах и мешках.	14		14	14	-
3.	<b><u>Техническая подготовка (ТехП)</u></b>	<b>61</b>	<b>-</b>	<b>61</b>	<b>54</b>	<b>7</b>
	<b><u>в том числе:</u></b>					
	1. Основные положения кикбоксера:	18		18	15	3
	- боевое положение кулака					
	- боевая и учебная стойка					
	- дистанция					
	- передвижения					
	2.Изучение техники нанесения одиночных ударов руками и ногами в голову, туловище в различных статокинематических условиях:	17		17	15	2
	- на месте					
	- с шагом вперед					
	- с шагом назад					
	- с шагом в сторону					
	3. Изучение техники повторных ударов руками и ногами в голову, туловище в условиях одноименной и разноименной взаимных стойках:	10		10	9	1
	- на месте					
	- с шагом вперед					

	- с шагом назад - с шагом в сторону 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)	16		16	15	1
4.	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>0</b>	-	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
5.	<b>Инструкторская и судейская практика (УС)</b>	<b>0</b>	-	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
6.	<b>Участие в соревнованиях (УС)</b>	<b>0</b>	-	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>312</b>	<b>15</b>	<b>297</b>	<b>268</b>	<b>44</b>

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ И ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

### 2.25. Требования к организации соревновательной деятельности.

При участии команд и спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарными планами всероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и спортсменов на соревнования, оплачивают расходы за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

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 учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

#### **2.26. 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 № 11.

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;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

## 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 РФ	-	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.

#### **2.27. Возмещение затрат, связанных с участием в соревновательной деятельности, тренировочных сборах и иных мероприятиях.**

В целях обоснования целевого использования финансовых средств по затратам, связанных с подготовкой и участием в соревновательной деятельности, тренировочных сборах и иных мероприятиях, Учреждение составляет смету расходов по каждому мероприятию, отдельно отраженному в программе спортивной деятельности и (или) годовых тренировочных планах подготовки.

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

проезд к месту мероприятия и обратно;

питание участников мероприятия и сопровождающих их лиц;

медицинское и фармакологическое обеспечение;

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

аренда автотранспорта (при необходимости);

расходы на восстановительные мероприятия (в том числе посещение сауны);

приобретение спортивного инвентаря и снаряжения;

приобретение спортивной экипировки (в том числе спортивной и парадной формы);

расходы на связь (в том числе Интернет, мобильную);

канцелярские расходы; иные обоснованные расходы (при необходимости).

Дополнительные расходы включаются в смету расходов на основании представленных документов (товарных и кассовых чеков, квитанций, счетов и другое) по решению руководителя учреждения, осуществляющего спортивную подготовку.

Спортсмены, тренерский состав и другие специалисты из числа участников соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий обеспечиваются, как правило, следующими категориями проезда:

1) железнодорожным транспортом – в купейных вагонах с четырехместными купе любой категории поезда;

2) морским транспортом – в каютах III категории судов транспортных линий;

3) внутренним водным транспортом – на местах II категории судов транспортных линий;

4) воздушным транспортом – самолетами в салонах экономического (низшего) класса;

5) автомобильным транспортом – в мягких автобусах.

Указанным выше категориям участников соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий также возмещаются расходы, связанные с использованием постельными принадлежностями, оплатой установленных на транспорте дополнительных сборов (за исключением расходов, связанных с доставкой билетов на дом, переоформлением билетов по инициативе пассажира и пр. аналогичных дополнительных услуг).

При проведении соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий перевозка участников от мест проживания к местам проведения соревнований или тренировочных занятий, местам питания участников, если они расположены на значительном удалении (три километра и более), производится в организованном порядке автомобильным транспортом учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, или арендованным транспортом.

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

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

#### **2.28. Страхование жизни и здоровья участников спортивных соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий.**

Страхование жизни и здоровья участников спортивных соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, является мерой дополнительной защиты данных лиц с целью получения ими медицинской помощи за счет накопленных средств и финансирования профилактических и лечебных мероприятий при наступлении страхового случая.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется в виде дополнительного добровольного медицинского страхования в соответствии с законодательством.

ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ, ИНФРАСТРУКТУРЕ И ИНЫМ УСЛОВИЯМ, УСТАНОВЛЕННЫМ ФССП.

**2.29. Уровень квалификации лиц**, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «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) (далее ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

**2.30. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре учреждения и иным условиям:**

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие игрового зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом 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);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля в соответствии с приказом 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" (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 45578)

### **2.31. Экипировка в кикбоксинге, требования к безопасности.**

На настоящий момент кикбоксинг является видом спорта с четко установленными правилами, обязательным пунктом в которых является наличие защитного снаряжения на спортсмене. Перед началом боя наличие защитного снаряжения и пригодность для использования проверяет рефери. На бойце должно быть надето:

1. В любом разделе любительского кикбокса необходимым является наличие защитного шлема. В некоторых случаях допускается использование тренировочного шлема. Шлем для кикбоксинга отличается от боксёрского усиленной защитой верха головы, что обусловлено наличием в техническом арсенале кикбоксинга высоких ударов ногами.

2. Также обязательно проверяется наличие капы.

3. На руках у спортсменов должны быть надеты боксерские перчатки, соответствующие правилам раздела кикбоксинга — в разделе семи- и лайт-контакт это должны быть специальные «не бьющие» перчатки, в разделах фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-кик, ориентал, тай-кик используются стандартные 10-унцевые боксерские перчатки. Перчатки должны быть надеты на руки перед выходом на ринг, кисти рук должны быть тейпированы бинтами определённой длины.

4. У всех бойцов проверяется наличие защитной паховой раковины, у девушек желательна наличие защитной кирасы.

5. Голени спортсменов должны быть защищены щитками. Это обязательное условие для семи-, лайт-контактов и для фулл-контакта. Поскольку правилами остальных разделов кикбоксинга разрешены удары ногами по ногам, то наличие защитных щитков на голени специально оговаривается в положении о проведении соревнования.

6. Ноги защищены футами с закрытой пяткой. Не допускается использование каратистских накладок на голени с «язычком», фут для рукопашного боя. Футы должны быть надеты на босую ногу.

7. Допускается наличие трикотажных наколенников, налокотников, голеностопов не травмоопасных видов.



8. Если при проверке защитного оборудования рефери обнаружил отсутствие или же возникли претензии к состоянию любого предмета, рефери требует замены или восполнения и выделяет для этого время, не больше одного раунда. Если по истечению данного времени боец оказывается не готов к бою, он дисквалифицируется.

Столь высокие требования к защитному оборудованию имеют цель максимально снизить риск получения травмы спортсменом в ходе боя и повысить зрелищность поединков, проводящихся по правилам кикбоксинга.

#### **2.32. Профилактика травматизма в процессе подготовки кикбоксеров:**

- правильная организация и проведение тренировочных занятий и соревнований;
- последовательное и прочное освоение технико-тактических приемов и особенно защитных действий;
- правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов;
- тщательное бинтование рук и применение защитных приспособлений;
- правильный подбор спарринг-партнеров;
- соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий;
- исправное состояние ринга, татами и спортивного инвентаря.

Особое внимание следует уделять воспитательной работе с кикбоксерами, разъясняя им причины травматизма и меры его профилактики. Необходимо добиваться, чтобы кикбоксеры были дисциплинированными, предельно внимательными и бережно относились к спарринг-партнерам.

#### **2.33. 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.

### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При появлении во время занятий боли в мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся, сообщить о пожаре в ближайшую дежурную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении занимающимся травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Проверить исправность спортивного оборудования.

Снять спортивную форму и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 3.1. ПОНЯТИЕ О БИОЛОГИЧЕСКОМ И ПАСПОРТНОМ ВОЗРАСТЕ.

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 сенситивные периоды развития физических качеств занимающихся приведены в таблице № 12.

*Примерные сенситивные 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
Силовые	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.

### 3.2. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

При организации тренировочного процесса спортивной подготовки программа предусматривает различные методы:

- теоретические (беседы, объяснения, показ иллюстраций);
- практические (наглядно-зрительный приём и тактильно-мышечная наглядность, т.е. прикосновение к ребёнку, чтобы уточнить положение головы, отдельных частей туловища и осанки; отработка движений);
- визуальные (просмотры видеозаписей, фотографий, выступлений);
- выступления на праздниках, небольших конкурсах, различных мероприятиях;
- игровые (исполнение элементов игры в проведении занятий).

Воспитание творческой личности проводится с использованием активных инновационных форм тренировок:

- занятия-конкурсы (открытые занятия, показательные выступления);
- занятия творчества (взаимодействие в паре);

- занятия – «работа над ошибками»;
- занятия – «мастер-класс».

Для работы используются следующие педагогические технологии:

- технология личностно-ориентированного развивающего занятия;
- технология коллективной творческой деятельности;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология исследовательского (проблемного) занятия;
- игровые технологии;
- технология индивидуализации тренировок.

### 3.3. ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ, МЕТОДЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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 тре-



нировочного 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. Существует 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 раз-

витие 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 система 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.

### 3.4. 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 занимающимися, 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 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).

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

### 3.6. 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 годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности 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.

## 4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

### 4.1. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

Многолетнюю подготовку от новичка до состоявшегося спортсмена нужно рассматривать как единый процесс, который подчиняется определенным закономерностям и является сложной специфической системой со свойственными ей особенностями и учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Естественно, что в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных воспитанников имеет ряд методических и организаторских особенностей. Тренировочные занятия с юными воспитанниками нельзя ориентировать на достижение высокого спортивного результата в первые годы занятий, особенно на этапах начальной подготовки.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. Основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовленности и возрастает вес специальной подготовки. Также из года в год увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки. Таким образом, система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. За период тренировок – юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой. Приобрести опыт и специальные знания, улучшить свои моральные и волевые качества.

**Техника** кикбоксинга подразделяется на следующие разделы:

- стойки,
- перемещения,
- удары,
- подсечки;
- защиты.

**Боевая стойка** может быть определена как оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению двигательных задач.

Различают стойки:

- фронтальную,
- левостороннюю,
- правостороннюю.

Стойки могут быть высокими и низкими, открытыми и закрытыми. Так, например, при бое на дальней дистанции стойки, как правило, более высокие, ноги выпрямлены в большей степени, нежели в бою на средней и ближней ди-

станциях, где спортсмен вынужден быть более сгруппированным и закрытым, чтобы не пропустить удар.

**Удар в кикбоксинге** представляет собой импульсивное взрывное баллистическое движение и может быть различной - прямолинейной или криволинейной - траектории. Удары могут наноситься руками или ногами.

К ударам рукой относятся: прямой удар, боковой удар, удар снизу, раскручивающийся удар.

Удары ногами: прямой удар, боковой удар, полукруговой удар, задний прямой удар, обратный полукруговой удар.

Задний прямой удар ногой и обратный полукруговой удар ногой могут наноситься с разворотом. Это же касается и бокового удара ногой.

Рубящий удар. Большинство этих ударов могут наноситься и в голову, и в туловище, а полукруговой удар ногой может наноситься и в бедро противника.

**К подсечкам**, применяемым в кикбоксинге, относят:

- подсечку подъемом стопы;
- подсечку внутренней стороной стопы;
- подсечку, выполняемую с разворотом на 360°, т.е. дальней от противника ногой (движение, во многом аналогичное обратному круговому удару ногой с разворотом).

**Перемещения** совершаются по различным прямолинейным или криволинейным траекториям, их основная цель - выбор и сохранение нужной дистанции до противника, обеспечивающей рациональное решение боевой задачи. Перемещения выделяют следующие:

- обычный шаг,
- приставной шаг,
- перемещение скачком (скачок может осуществляться толчком одной ноги или двух ног).

Одним из требований к перемещениям является слитность, рациональность, отсутствие больших колебаний общего центра тяжести по вертикали.

**Защиты** представляют собой действия, нейтрализующие удары соперника и выполняемые в соответствии с правилами соревнований. Защиты могут быть классифицированы следующим образом:

- защиты при помощи ног и рук (встречные удары, подсечки, подставки, отбивы, блоки);
- защиты, осуществляемые за счет движений туловищем (уклоны, нырки, отклоны);
- защиты посредством передвижений (шагом, скачком - они направлены на изменение дистанции или уход с линии атаки);
- комбинированная форма защиты.

При подготовке кикбоксеров (их обучении и тренировке) также принято классифицировать **дистанции**, на которых ведется бой.

Их выделяют три:

- дальняя,
- средняя,

- ближняя.

Некоторые тренеры пользуются в своей работе еще и термином «дистанция обострения», отражающим своеобразие их понимания нюансов и закономерностей спортивного поединка.

Дистанции характеризуют то расстояние, на котором находятся относительно друг друга кикбоксеры при ведении боевых действий.

Разнообразие кикбоксинга в отношении техники, тактики, средств подготовки и т.д. порождает и разнообразие терминов, используемых в теории и практике этого вида двигательной активности.

Однако основными среди этих терминов являются удар и защита как определяющие характер взаимодействия спортсменов в ходе поединка.

Называя удар, необходимо указать:

- его траекторию (прямой, боковой, снизу и т.д.);
- руку или ногу, которой наносится удар (прямой левый, боковой правый и т.д.);
- цель (голова, туловище и др.).

При нанесении удара ногой добавляется слово «нога» в нужном падеже. При обозначении удара рукой слово «рука» может не произноситься.

В кикбоксинге могут наноситься удары рукой или ногой с разворотом, в прыжке. Поэтому при обозначении удара добавляется указание на особенности его нанесения:

- «с разворотом»,
- «в прыжке».

Например, задний прямой удар правой ногой с разворотом в туловище, полукруговой удар левой ногой в голову; разворотом в прыжке.

Учитывая особенности зарождения и становления кикбоксинга, необходимо указать на иностранные термины, применяемые большинством специалистов. Наиболее устоявшимися из них, имеющими интернациональное значение, являются обозначения ударов и подсечек. Они следующие:

- джеб - прямой удар ближней к противнику рукой;
- панч - прямой удар дальней от противника рукой;
- хук - боковой удар рукой;
- бэкфист - удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360°(раскручивающийся удар);
- апперкот - удар рукой снизу;
- фронт кик - прямой удар ногой;
- сайд кик - боковой удар ногой;
- раундхауз кик - полукруговой удар ногой;
- хук-кик - обратный полукруговой удар ногой;
- бэк-кик - задний прямой удар ногой;
- экс-кик - рубящий удар ногой;
- фут-свипс - подсечка;
- джампинг-кик - удар ногой в прыжке;

лоу-кик - низкий полукруговой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).

#### **4.2. Боевая позиция и способы передвижения**

**Боевая стойка** может быть определена как оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению двигательных задач. Исходное положение, из которого кикбоксер может эффективно атаковать и защищаться называется боевой позицией.



Рис. 1



Рис. 2

Различают стойки: фронтальную, левостороннюю, правостороннюю. Стойки могут быть высокими и низкими, открытыми и закрытыми. Так, например, при бое на дальней дистанции стойки, как правило, более высокие, ноги выпрямлены в большей степени, нежели в бою на средней и ближней дистанциях, где спортсмен вынужден быть более сгруппированным и закрытым, чтобы не пропустить удар.

Не существует единой позиции для всех. Действительно, рост, ширина плеч, длина рук, сила боксера, манера вести бой, психика - все это вместе предопределяет позицию. У кикбоксеров с короткими конечностями она более фронтальна и открыта, чтобы удобнее атаковать боковыми ударами обеих рук (особенно в ближнем бою). У кикбоксеров высоких, сухощавых и длинноруких, которым удобнее пользоваться дистанцией дальнего боя, позиция более закрыта, больше повернута плечом к противнику и более выпрямлена. Однако, эти особенности каждый спортсмен найдет для себя позже, вначале же всех следует обучать типовой позиции (рис. 1, 2).

В типовой стойке вес тела кикбоксера распределен равномерно на обеих, слегка согнутых, но не напряженных ногах. Стопы расположены друг от друга на расстоянии равном ширине плеч. Они параллельны и направлены на противника. Левая нога выдвинута вперед и всей стопой полностью опирается о поверхность пола. Правая нога на полшага сзади, ее пяткам оторвана от пола на 3-4 см. Туловище повернуто вперед левым плечом, которое (плечевой сустав) приподнято несколько выше правого. Живот слегка втянут, а таз - немного подан вперед. Отклонять туловище вправо и влево не следует: допускается лишь небольшой наклон вперед. Голова слегка наклонена и опущена подбородком на грудь. Левая рука локтем прикрывает туловище, локоть отстает от тела на 10-15 см. Левое предплечье направлено кулаком вверх по вертикали. Левый кулак — на уровне глаз, полусжат и пальцами направлен в сторону противника. Правая рука локтем закрывает область печени, кулак полусжат и расположен под подбородком, ближе к левой стороне лица. Он также повернут пальцами в сторону противника и защищает лицо, в то же время, оставаясь постоянно готовым нанести удар. Описанная позиция является *левосторонней*.

Для тех у кого левая рука преобладает над правой рекомендуется изучать *правостороннюю* стойку. Она симметрична левосторонней относительно центральной линии (оси) тела. При изучении боевой позиции у новичков встречаются следующие ошибки: неправильное положение головы (приподнята или повернута в сторону (направо), широко разведены в сторону или низко опущены руки, кулак повернут ладонью или тыльной стороной к противнику, ноги широко расставлены или находятся на одной линии. Вес тела перенесен на одну ногу, туловище, руки и ноги излишне напряжены.

Боевая стойка определяет готовность бойца к атаке и контратаке.

**Методика повышения качества** изучения боевой стойки.

Устранение технических погрешностей:

- боец напряжен, скручен, «сжатая» стойка;
- ступни ног расположены в классической боксерской или фехтовальной стойке;
- ступни ног не на ширине плеч, повернуты в стороны;
- кулаки подняты;
- локти разведены или приподняты;
- плечи приподняты или сдвинуты;
- туловище наклонено.

Освоение и совершенствование боевой стойки на самостоятельном занятии наиболее эффективно с использованием зеркала. Боец визуально отмечает положение ног и рук, туловища и головы, основное внимание уделяется видению противника и готовности к атаке. Боец приучается наблюдать и оценивать состояние противника.

Основные направления спортивного совершенствования боевой стойки в развитии объемного видения и предугадывания действий противника, определяемые задачами:

- сохранение боевой стойки в комплексном маневре, при серийных атаках руками, особенно, при сложных атаках ногами;
- повышение роли «бокового зрения»;
- развитие объемного видения;
- умение контролировать и направлять свои действия;
- умение контролировать и предугадывать действия противника.

Сохранение боевой стойки:

- в комплексном маневре (КМ) достигается увеличение в КМ активной защиты и отвлекающих приемов, одновременно совершается КМ;
- в серийных атаках руками осваивается в прогонах стандартных серий и комбинаций по временным нормативам, одновременно развивается быстрота исполнения технических приемов;
- в сложных атаках ногами в прыжке совершенствование боевой стойки осуществляется ускоренным «добиванием» противника в стандартных кикбоксерских сериях и комбинациях;

- после прыжковой атаки ногами необходимо нанести 4-6 ударов руками в голову до полного приземления, одновременно совершенствуется техника прыжковой атаки ногами и серийные атаки руками.

Действия бойцов в этих заданиях должны быть направлены на выполнение задач по совершенствованию боевой стойки. Приёмы для совершенствования боевой стойки многочисленны, для развития определенных элементов подбираются соответствующие упражнения.

Все основные движения - передвижение, удары и большая часть защит - кикбоксер сочетает с переносом веса тела с одной ноги на другую. Более того, такой перенос веса тела с одной ноги на другую и обратно составляет основу правильной техники боксера. Почти ни одно движение кикбоксера не может быть действенным, если в основу координации не положено перемещение веса тела. Поэтому кикбоксер должен усвоить перемещения, т.е. овладеть движениями, с помощью которых он переносит вес тела с ноги на ногу раньше, чем он начнет изучать передвижения, удары и защиты.

**Перемещения** изучаются в боковой и "прямой" позициях.  
***В боковой (основной) позиции следующие виды перемещений:***

I. Толчком носка левой ноги кикбоксер переносит вес тела на правую (сзади стоящую) ногу, а затем - обратно, используя толчок правой ноги. Это упражнение будет основой боксерского шага вперед и назад, а также служит основой для различных ударов руками и ногами.

II. Такое же перемещение, но туловище движется не на противника и обратно, а в левом и вправо (можно делать небольшие уклоны в этой же плоскости). Это упражнение в свою очередь служит исходным для шага вправо и влево и основой для защиты уклоном.

III. Такое же перемещение, но соединенное поворотом туловища: при движении вперед - поворот влево, при движении назад - поворот вправо. Такие перемещения составляют основу шагов влево и вправо, уклонов влево и вправо, встречных и ответных ударов, а также различных защит.

IV. Такое же перемещение, но соединенное поворотом туловища: при движении вперед-с поворотом туловища вправо, при движении назад-с поворотом туловища влево. Также как и предыдущее упражнение, данное является основой для различных атакующих и защитных техник.

***В "прямой" позиции разучивают такие перемещения:***

I. Толчком правого носка вес тела переносится на левую ногу и производится поворот туловища в одноименную сторону (левую). Затем все повторяется в том же порядке, но соответственно вправо.

Такое упражнение носит название "перекачки" и служит исходным для формирующего упражнения - так называемых шагов с поворотом туловища, и основой для всех боевых, а также ударов рукой снизу с переносом веса тела на противоположную ногу.

II. Такое же перемещение, но с поворотом в противоположную сторону. Поворот осуществляется на носках. Это упражнение служит основой для бокового шага, а так же для типовых ударов рукой снизу.

**Передвижение** в боевой стойке определяет дистанцию боя, подготавливает и используется в атаках и контратаках и применяется в тактических целях.

Передвижение характеризуется по форме:

- обычный шаг;
- приставной шаг;
- прыжковый шаг;
- скрестный шаг.

По направлению:

- челночное (а) – вперёд или назад;
- маятниковая (б) - по дуге вправо или влево;
- забегание (в)- по дуге к противнику (справа или слева).

По назначению:

- начальное передвижение;
- подготовительное передвижение;
- атакующее передвижение.

По исполнению:

- обычный шаг – начальное передвижение;
- атака руками и ногами;
- приставной шаг - подготовительное передвижение;
- прыжковый шаг-атака ногами;
- скрестный шаг - перескок.

Шаг имеет вид:

- обычный пешеходный;
- обычный атакующий: сериями; в челноке; в маятнике; забеганием;
- приставной: в челноке; в маятнике; забеганием;
- прыжковый;
- скрестный.

Пешеходный шаг в начальном передвижении: толчок опорной ногой переносит тело бойца на шагающую ногу, которая ставится на пятку и затем на ступню, толчковая нога становится свободной и подготовленной для очередного шага, ступни ног - под углом, пальцами наружу.

Атакующий шаг сериями и в челноке - ступни ног параллельны, на ширине плеч, колени слегка повернуты и полусогнуты:

- толчок опорной ногой вперед, тело переносится на шагающую ногу;
- шаг свободной ногой вперед, нога становится на носок, затем – на ступню;
- толчковая нога становится свободной.

Атакующие обычные шаги короткие и стремительные, параллельное положение ступней и пружинящее сгибание в коленях улучшает уступчивость, опора шагающей ноги «с носка» устраняет прокат на ступне и проскальзывание, содействует маневренности.

Атакующий шаг (в маятнике и забегании):

- толчок опорной ногой вперед-в сторону, тело переносится на шагающую ногу;



-шаг свободной ногой в сторону-вперёд «с носка», пальцами к противнику;  
-полуприставной укороченный шаг толчковой ногой.

Приставной шаг применяется в подготовительном передвижении на носках в трёх направлениях:

-челнок толчок опорной ногой вперёд, перенос тела на шагающую ногу;  
шаг свободной ногой вперёд; приставной шаг толчковой ногой;

-маятник и забегание толчок опорной ногой вперед – в сторону, перенос тела на шагающую ногу; шаг свободной ногой в сторону - вперед; приставной шаг толчковой ногой.

Прыжковый шаг применяется в атаке ногами:

-толчок опорной ногой вперед-вверх, перенос тела на шагающую ногу; - шаг свободной ногой; -прыжок вверх на шагающей ноге; -приземление на свободную ногу.

Скрестный шаг применяется в атаке и контратаке, в активной защите и отвлекающем маневре, в сериях и комбинациях:

-скрестный шаг толчковой ногой, перенос тела на шагающую ногу; - прыжок вверх на шагающей ноге; -приземление на свободную ногу.

Изучение передвижения раздельное: осваивается передвижение подготовительное, затем – в атаке руками под разноимённые и одноимённые шаги и в атаке ногами в шаге и в прыжке.

Начальное передвижение выполняется обычными пешеходными шагами до команды «файт!» (бой!) и после команды «стоп».

Подготовительное передвижение выполняется прыжковыми приставными шагами на носках в челноке, маятнике и забеганием на дальней дистанции. Подготовительное передвижение осуществляется работой мышц голени (разгибателей и сгибателей стопы), перемещение лёгкое, пластичное, приподнимающее, для этого боец мягкими, прыжковыми шагами, выпрямленной стойкой и сопутствующими движениями приподнимает ОЦТ (общий центр тяжести) тела, облегчая передвижение. В подготовительном передвижении необходимы полное расслабление большинства мышц с сохранением боевой готовности и максимальная нацеленность на атаку и контратаку.

Атакующее передвижение выполняется обычными, приставными, скрестными и прыжковыми шагами. Передвижение в атаке проводится на ступне, «сноска», для лучшей опоры и жесткости ударов. В атаке применяются скоростные шаги, мощные толчки опорной ногой (мышцами бедра и голени) ускоряют бойца и усиливают удары. Передвижение используется в тактических целях – смена дистанции, ограничение подвижности противника, выход из затруднительного положения, изменение темпа боя.

Передвижение является основой комплексного маневра.

Методика повышения качества изучения передвижения.

Устранение технических погрешностей:

- передвижение боком к противнику;
- ступни ног не нацелены на противника;
- ноги приставляются узко или широко;

- передвижение прыжками на двух ногах одновременно;
- передвижение забеганием по прямой линии;
- передвижение в полуприседе, низкой стойке;
- вдавливающее в пол, «приземляющее» передвижение;
- большие шаги в атаке сериями.

Совершенствование передвижения на самостоятельном занятии заключается в освоении всех видов передвижения, устойчивости при стремительном и изменяющемся перемещении.

Основные направления совершенствования передвижения в качественном улучшении подготовительного и увеличении скорости атакующего передвижений, в развитии «чувства дистанции», определяемые задачами:

подготовительное передвижение:

- освоение комплексного передвижения челнок – маятник - забегание;

атакующее передвижение:

- увеличение скорости передвижения и жёсткости ударов;

развитие «чувства дистанции»:

- определение бойцом визуально необходимого расстояния для боевых действий.

**Передвижения** составляют важнейшее средство тактики кикбоксера. Все действия и комбинации, почти без исключения, основаны на различных передвижениях. Кикбоксер должен уметь легко, быстро и разнообразно передвигаться на ринге. Поэтому умению эффективно передвигаться придается исключительное значение.

*К передвижениям кикбоксера относятся: одиночные шаги, подскоки, повороты и скачки.*

**Одиночные шаги** из левосторонней боевой позиции могут следовать один за другим. Каждый шаг представляет собой законченное движение, после которого кикбоксер приходит в положение боевой позиции. Шаги могут быть направлены вперед, назад, вправо, влево, а также в промежуточные направления — влево-вперед, вправо-назад.

При передвижении шагами кикбоксер не меняет боевой позиции и, передвигаясь по рингу, не перекрещивает ног; движение шага кикбоксер выполняет ногой ближней к стороне движения, вперед, влево, вперед-влево левой ногой; назад, вправо, назад-вправо правой ногой.

Движение кикбоксер начинает с толчка носком ноги, дальней от стороны движения: шаги вперед и влево — с толчка носком правой ноги; шаги назад и вправо — с толчка носком левой ноги.

Толчковую ногу подтягивают к опорной в положении боевой позиции. Вышагивающую ногу не следует ставить на пятку, а только на переднюю часть ступни, у основания большого пальца, что придает движению шага необходимую мягкость.

**Подскоки** есть слитное, как бы скользящее над полом движение, состоящее из непрерывно следующих друг за другом, сливающихся друг с другом, скользящих скачков. Подскоки представляют собой основной тип передвиже-

ний кикбоксер. Выполнять подскоки можно в тех же направлениях, что и одиночные шаги.

Техническая особенность подскоков, помимо их непрерывности, заключается в том, что любая нога может быть толчковой, независимо от направления движения.

**Повороты** в тех самых различных направлениях выполняют на передней части стопы, как правой, так и левой ноги.

**Скачки** как самостоятельный тип передвижений применяется редко. На них основана техника некоторых ударов.

С помощью одиночных шагов, подскоков, поворотов и скачков кикбоксеры осуществляют: маневрирование и разведку, сближение и атаку, отход и контратаку, защитные действия и выход из боя. Передвижением можно пользоваться как финтом и отвлекать внимание противника от подготавливаемых действий. Различными шагами и подскоками можно изменять боевую дистанцию. Наконец с передвижениями кикбоксеры сочетают все технические приемы.

**Боевая дистанция** - это расстояние между кикбоксерами во время поединка, которое постоянно изменяется.

*Существуют три основных дистанции: дальняя, средняя и ближняя.*

**Дальняя дистанция** характеризуется использованием, в основном, ударов ногами. Она удобна, так как опасность неожиданного удара со стороны противника ослаблена разделяющим противников расстоянием. Выгодна она также и в тех случаях, когда важно оторваться от противника, чтобы передохнуть.

**Средняя дистанция** — расстояние, с которого кикбоксер сможет достигнуть противника прямым ударом рукой, делая шаг по направлению к нему.

Положение, когда кикбоксеры могут наносить друг другу удары, не делая шага вперед для сближения называется дистанцией ближнего боя, или **ближней дистанцией**. В бою на ближней дистанции применяются все основные удары рукой. Полезным упражнением, позволяющим кикбоксеру научиться рассчитывать дистанцию, служит передвижение перед партнером в боевой стойке (без ударов). Произвольно передвигаясь по залу, один из спортсменов изменяет дистанцию, отходя от партнера или внезапно сближаясь с ним, другой спортсмен стремится сохранить дальнюю дистанцию.

Дистанция определяется задачами бойца и является средством ведения действий с различными противниками.

В зоне маневра решаются подготовительные, боевые и тактические задачи.

Зона атаки объединяет все дистанции и является основой для ведения боевых действий.

На дальней дистанции готовиться большинство тактических задач, с дальней дистанции атака достигает цели в зоне удара.

В зоне удара решаются все атакующие действия, зона удара объединяет среднюю ближнюю дистанции.

Средняя дистанция наиболее удобна для проведения самых сложных и разнообразных атак в различных маневрах ведения боя, на средней дистанции

атака проводится в укороченном комплексном маневре (УКоМ), применяются все виды ударов. В зоне контакта бойцы соприкасаются и проводят ближний бой в УКоМ в собранной боевой стойке короткими жесткими ударами, возможны захваты и силовая кратковременная борьба. Наиболее травмоопасная зона, требует повышенного внимания и максимальной защищенности.

На дальней дистанции в передвижении используется полный комплексный маневр на всей площади ринга, на средней и ближней дистанции в укороченном комплексном маневре для противника создаются ограниченные возможности передвижения. Изучение дальней дистанции начинается в подготовительном передвижении, бойцов разделяет один шаг и длина руки, зона маневра чередуется с зоной атаки.

Средняя дистанция осваивается в подготовительном передвижении на расстоянии вытянутой руки, ближняя дистанция - обычными или приставными шагами при соприкосновении бойцов. Для лучшего освоения дистанций бойцы подбираются одного роста.

Совершенствование различных дистанций на самостоятельном занятии заключается в формировании «чувства дистанции», боец передвигается возле неподвижного объекта (партнер, снаряд), затем за движущимся (раскачивающимся) объектом с сохранением заданной дистанции.

#### **Методика повышения качества изучения дистанции боя.**

Устранение технических погрешностей:

- нет четкого деления дальней, средней и ближней дистанции;
- укороченный комплексный маневр на дальней дистанции;
- травмоопасные движения на средней и особенно на ближней дистанциях.

Основные направления совершенствования боевых дистанций в качественном улучшении полного и укороченного комплексного маневра и формировании психологических свойств:

- чувство дистанции;
- видение противника.

**Комплексный маневр.** Комплексный маневр включает все виды передвижений (челночное, маятниковое, забеганием, обычные, приставные, прыжковые и скрестные шаги) и все виды защитных элементов (уклоны, нырки, отскоки, уходы, перескоки, сайд-степы и др.) – этот защитно-атакующий элемент удобен и эффективен в боевых ситуациях, в сочетании с отвлекающими приемами (обманные движения, удары, вызовы, выдергивания и др.) создается универсальный защитно-подготовительно-атакующий комплекс. Комплексный маневр позволяет контролировать действия противника, применять разнообразную технику, решать боевые и тактические задачи.

**Комплексный маневр** составляет:

- подготовительное передвижение;
- дистанции;
- комплексное передвижение;
- активная защита;
- отвлекающие приемы;

- атакующие передвижения;
- психологические свойства.

Подготовительное передвижение в комплексном маневре мягкое, пластичное, спонтанное, запутывающее противника, подготавливающее атаку в самое неподходящее для противника время и положение.

Челночное передвижение и «чувство дистанции» формируют дистанции для атаки и ухода от атак противника;

маятниковое передвижение и «видение противника» увеличивают угол обзора и атаки, раскрывают противника, облегчают защиту;

передвижение забеганием проводится стремительным шагом и до 180 градусов расширяет угол обзора и атаки, противник оказывается в крайне неудобном положении – боком к атакующему бойцу и лишенным возможности контактировать.

Активная защита значительно улучшает защищенность бойца и атакующие возможности.

Отвлекающие приёмы дезориентируют противника и в комплексе с активной защитой и подготовленным передвижением образуют эффективную защищенность бойца и максимальную готовность к атаке и контратаке.

Атакующее передвижение – завершающая и основная фаза комплексного маневра.

Психологические свойства позволяют контролировать и предугадывать действия противника. Дистанция определяет вид комплексного маневра. Комплексное передвижение включает челнок, маятник и забегание, формирует комплексный маневр.

Комплексный маневр подразделяется на два вида маневра:

- полный комплексный маневр (ПКМ) на дальней дистанции;
- укороченный комплексный маневр (УКоМ).

Укороченный комплексный маневр применяется на средней и ближней дистанциях, передвижение короткими, скоростными шагами, активные и пассивные защитные элементы и отвлекающие приёмы используются для проведения различных видов атак.

Полный комплексный маневр осваивается последовательно:

- объединение элементов подготовительного передвижения (челнок, маятник, забегание) в комплексное передвижение;
- включение в комплексное передвижение активной защиты;
- включение в комплексное передвижение отвлекающих приемов;
- включение в комплексное передвижение атакующего передвижения (приставной, обычный, прыжковый и скрестный шаги);
- формирование психологических свойств и включение в комплексный маневр.

В укороченном комплексном маневре шаги короткие и стремительные, включение в УКоМ активной защиты и отвлекающих приемов формирует активную и скрытую атаки.

Совершенствование комплексного маневра проходит поэтапно, в порядке освоения составляющих элементов.

Методика повышения качества изучения комплексного маневра.

Устранение технических погрешностей:

- однообразное, длительное челночное или маятниковое передвижение;
- медленное передвижение забеганием;
- редкое включение активной защиты и отвлекающих приемов;
- нет четкого разделения ПКМ и УКоМа;
- УКоМ на дальней дистанции.

Развитие физических качеств – повышение скорости комплексного передвижения. Основное внимание в освоении комплексного маневра на самостоятельном занятии уделяется совершенствованию подготовительного передвижения и формированию комплексного передвижения. Основное направление совершенствования комплексного маневра в качественном улучшении подготовительного, комплексного, передвижения, формировании психологических свойств, повышении эффективности активной защиты и отвлекающих приёмов, ускорении атакующего передвижения.

Совершенствование комплексного маневра проводится на всех этапах технической подготовки.

### **4.3. Атака и защита.**

Главное действие в бою, обеспечивающее победу - атака и удар.

**Удар** - цельное поступательное многозвенное действие, где очередное звено добавляет следующему импульс силы и приращение ускорения; конечное звено-кулак или стопа развивает максимальную скорость и через всю многозвенную, жёстко зафиксированную систему (мышечный взрыв!) вкладывает накопленный импульс силы в удар.

Удары руками в голову и туловище:

- прямой;
- боковой;
- снизу;
- наотмашь.

Удары ногами в голову и туловище:

- прямой;
- боковой;
- снизу;
- наотмашь.

Удары ногами в бедро (лоу - кик):

- боковой;
- наотмашь.

Удары руками и ногами наносятся в переднюю, лицевую, часть головы, переднюю часть шеи и туловища до талии, запрещены удары в заднезатылочную часть головы, ниже линии рёбер и в спину.

Наиболее эффективны удары в уязвимые места противника:

- нижняя челюсть;
- шея;
- подгрудинная, «подвздошная», область – «солнечное сплетение»;
- печень – правая нижняя часть туловища;
- сердце – средняя часть туловища.

Удары руками и ногами в голову и туловище наносятся из боевой стойки с шагом:

под разноимённый шаг:

- с шагом левой ногой - удар правой рукой или ногой;
- с шагом правой ногой – удар левой рукой и ногой;

под одноимённый шаг:

- с шагом левой ногой – удар левой рукой или ногой;
- с шагом правой ногой – удар правой рукой или ногой.

**Защита** бойца включает простые элементы, защищающие его голову и туловище от ударов противника руками и ногами. При пассивной защите удары принимаются определенными частями тела, при активной защите удара соперника не достигает цели.

Пассивная защита подразделяется на 3 вида:

- приём ударов жесткий;
- прием ударов со смягчением;
- прием ударов с проскальзыванием.

Защита пассивная от ударов руками и ногами:

- голова - перчатки;- плечи;
- туловище - локти;
- бедро - прием со смягчением;
- прием с проскальзыванием.

Защита активная от ударов руками и ногами: голова - уклоны; - нырки; - комплексный маневр; туловище - комплексный маневр; бедро - отскок; - комплексный маневр.

Наибольшее внимание уделяется защите уязвимых мест.

**Прямой удар.** Прямой удар рукой в голову с любым шагом наносится из боевой стойки в три фазы:

подготовительная - толчок опорной ногой вперёд, движение тела на шагающую ногу; - вращение таза и скручивание туловища;

ударная - вращение туловища; - выпрямление руки и направленное движение кулака в цель, во время удара другая рука защищает голову и туловище.

заключительная - возвращение в боевую стойку.

Удар наносится передней частью кулака. В момент удара все ударные звенья (толчковая нога, опорная нога, бедро, туловище, выпрямленная рука, сжатый кулак) фиксируется, образуя единую жёсткую систему. При ударе опорная нога для устойчивости ставится на всю ступню и слегка сгибается, вторая нога - на носке и поддерживает равновесие.

Освоение прямого удара рукой в голову на самостоятельном занятии проводится у зеркала и основное внимание уделяется цельности и плавности всех ударных звеньев тела при вертикальном расположении туловища. Все удары рукой туловище наносятся аналогично удару рукой в голову с одновременным приседанием, выпадом, на шагающую ногу. Туловище – вертикально, удар направляется в туловище по горизонтали, положение кулака – в соответствии с видом удара.

Освоение удара рукой в туловище на самостоятельном занятии эффективно у зеркала с обозначенной на зеркале точкой на уровне туловища бойца. При ударе в туловище (точку на зеркале) кулак и подбородок должно находиться на уровне точки, другая рука защищает голову, туловище – вертикально.

Прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с разноименным шагом наносится в три фазы:

подготовительная - толчок опорной ногой вперёд-вверх, движение тела на шагающую ногу;

ударная - прыжок вверх на шагающей ноге, направленное движение голени в цель; удар наносится подошвой стопы или пяткой, в момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему;

заключительная - приземление в боевую стойку.

Прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с одноименным шагом наносится с три фазы:

подготовительная - толчок опорной ногой вперёд-вверх, движение тела на шагающую ногу; ударная - прыжок вверх на шагающей ноге, движение бедра шагающей ноги вверх, подгибание голени; - направленное движение голени вверх, в цель; удар наносится подошвой стопы или пяткой, все ударные звенья фиксируются;

заклучительная - приземление в боевую стойку.

Освоение прямого удара ногой на самостоятельном занятии в закреплении цельного плавного движения ударных звеньев тела и кратковременная фиксация в момент удара.

**Защита** от прямого удара в голову.

Пассивная защита (подставками): левая полуфронтальная стойка - левое плечо, ближайшее к удару; - правая перчатка (открытая), ближайшая к голове; правая полуфронтальная стойка - правое плечо, ближайшее к удару; - левая перчатка (открытая), ближайшая к голове; фронтальная стойка - любое плечо и любая перчатка.

Активная защита: уклон в любой стойке: уклон с левым шагом - тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается влево; - перчатки и правое плечо защищают голову, удар проходит справа от головы; - противник просматривается между правым плечом и правой перчаткой.

Уклон с правым шагом - тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается вправо; - перчатки и левое плечо защищают голову, удар проходит слева от головы; - противник просматривается между левым плечом и левой перчаткой.



Отведение удара – с шагом в сторону (сайд-степ) нога или рука отводится - шаг левой ногой влево - удар отводится вправо (от себя) любой рукой; - шаг правой ногой вправо - удар отводится влево (от себя) любой рукой. Сайд-степ, защитный элемент от ударов прямых и снизу в голову и туловище - шаг в сторону с разворотом туловища на противника, тело на шагающей ноге, удар проходит перед бойцом.

Отскок – универсальный защитный элемент от всех ударов, выполняется толчок среднестоящей ноги с полшагом назад заднестоящей ногой, тело переносится на шагающую ногу, удар не доходит до цели.

Защита от всех ударов в туловище.

Пассивная защита (подставки) – локтями.

Активная защита аналогична активной защите от ударов в голову.

**Боковой удар.** Боковой удар рукой в голову с любым шагом наносится в три фазы:

подготовительная - толчок опорной ногой вперед, движение тела на шагающую ногу; - вращение таза и скручивание туловища;

ударная - вращение туловища; - разгибание руки (неполное), поднятие локтя и направленное движение кулака в цель, удар наносится передней частью кулака, в момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему; при ударе опорная нога для устойчивости ставится на всю ступню и слегка сгибается, вторая нога – на носке и поддерживается равновесие, во время удара другая рука защищает голову и туловище;

заключительная - возвращение в боевую стойку.

Освоение бокового удара в голову на самостоятельном занятии проводится у зеркала и основное внимание уделяется цельности и плавности движений всех ударных звеньев тела и правильному положению локтя ударной руки на уровне цели.

Боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом наносится в три фазы:

1 вариант подготовительная - толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу; - движение бедра толчковой ногой вверх и подгибание голени; ударная - прыжок вверх на шагающей ноге; - вращение таза, скручивание туловища и направленное движение голени в цель; удар наносится верхней стороной стопы; в момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему; заключительная - приземление в боевую стойку. При ударе шагающая нога скручивается, стопа направлена на противника, руки в боевой стойке, туловище и скручено.

2 вариант (укороченный) наносится также в 3 фазы: подготовительная - толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу; - движение бедра толчковой ноги вверх и подгибание голени; ударная - прыжок вверх на шагающей ноге; - вращение туловища и направленное движение голени в цель; удар наносится внутренней стороной стопы. В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему; заключитель-

ная - приземление в боевую стойку. При ударе стопа толчковой ноги направлена на противника, руки в боевой стойке, туловище прямое.

Боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом наносится в три фазы.

1 вариант подготовительная - толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу; - прыжок вверх на шагающей ноге, движение бедра этой же ноги вверх, подгибание голени; - ударная - вращение таза, скручивание туловища, направленные движение голени в цель; удар наносится верхней стороной стопы. заключительная - приземление в боевую стойку.

2 вариант подготовительная - толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу; - прыжок вверх на шагающей ноге, движение бедра этой же ноги вверх, подгибание голени; ударная - вращение туловища, направленное движение голени в цель; удар наносится внутренней стороной стопы; заключительная - приземление в боевую стойку. Освоение бокового удара ногой на самостоятельном занятии в закреплении цельного плавного движения и кратковременной фиксации ударных звеньев тела, сохранение прямого скрученного туловища и нацеленности стопы.

**Защита** от бокового удара в голову.

Пассивная защита (подставки).

В любой стойке - наружная сторона левой перчатки - от правого бокового удара противника; - наружная сторона правой перчатки - от левого бокового удара противника.

Активная защита. Нырок в любой стойке, нырок с левым шагом - одновременно с шагом - приседание на правой ноге; - туловище разворачивается влево, тело переносится на шагающую ногу; - рука и нога противника проходит над головой; - левая нога выпрямляется (не полностью); - противник просматривается между правым плечом и правой перчаткой; нырок с правым шагом - одновременно с шагом - приседания на левой ноге; - туловище разворачивается вправо, тело переносится на шагающую ногу; - рука или нога противника проходит над головой; - правая нога выпрямляется (не полностью); - противник просматривается между левым плечом и левой перчаткой.

Защита от бокового удара ногой в бедро (лоу-кика).

Пассивная защита смягчение - сопутствующее движение тела, смягчение лоу-кика; проскальзывание - сопутствующее движение тела с вращением, смягчение и уход от лоу-кика.

Активная защита - отскок, удар не доходит до цели; - комплексный маневр, противник не имеет возможности нанести лоу-кик.

**Удар снизу.**

Удар снизу рукой в голову с любым шагом наносится в три фазы:

подготовительная - толчок опорной ногой вперед, движение тела на шагающую ногу; - вращение таза и скручивание туловища;

ударная - вращение туловища; - разгибание руки (неполное), вращение кулака наружу и направленное его движение в цель; удар наносится передней ча-

стью кулака (ладонь – вверх). В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему. При ударе опорная нога для устойчивости ставится на всю ступню и слегка сгибается, вторая нога – на носке и поддерживает равновесие. Во время удара другая рука защищает голову и туловище;

заключительная - возвращение в боевую стойку.

Освоение удара снизу в голову на самостоятельном занятии проводится у зеркала и основное внимание уделяется цельности и плавности движений всех ударных звеньев тела и правильному движению кулака ударной руки. Удар снизу ногой в голову и туловища рассматривается при изучении перескоков и серий кикбоксинга.

**Защита** от удара снизу в голову. Пассивная защита (подставка) аналогична защите от прямого удара. Активная защита включает элементы активной защиты от прямого удара.

### **Удар наотмашь.**

Удар наотмашь рукой в голову применяется в кикбоксинге и рассматривается при изучении перескоков. Удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом носится в три фазы:

подготовительная - толчок опорной ногой вперед – вверх, движение тела на шагающую ногу; - движение бедра толчковой ноги внутрь и вверх, подгибание голени;

ударная - прыжок вверх на шагающей ноге; - направленное движение бедра и голени в цель; удар наносится наружной стороной стопы. В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему;

заключительная - приземление в боевую стойку.

Удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом наносится в три фазы:

подготовительная - толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу; - прыжок вверх на шагающей ноге, движение бедра этой ноги внутрь и вверх, подгибание голени;

ударная - движение бедра шагающей ноги наотмашь, направленное движение бедра и голени в цель; удар наносится наружной стороной стопы;

заключительная - приземление в боевую стойку.

Освоение удара наотмашь ногой на самостоятельном занятии в закреплении цельного, плавного, кругового движения ударных звеньев тела и кратковременной фиксации в момент удара.

**Защита** от удара наотмашь. Пассивная защита (подставки) аналогична защите от бокового удара. Активная защита включает элементы активной защиты от бокового удара.

### **Перескок.**

Перескок - активная защитная и подготовительно - атакующий элемент, выполняется на средней дистанции и имеет две разновидности:

1 вид в повороте – защита, атака, контратака перескок вправо - скрестный шаг левой ногой; - прыжок на правой ноге вперёд-вверх с поворотом влево на противника; перескок влево - скрестный шаг правой ногой; - прыжок на правой ноге вперёд-вверх с поворотом вправо, на противника.

2 вид в «вертушке» (вращение на 360 градусов) - атака, контратака перескок вправо - скрестный шаг левой ногой с вращением вправо, спиной к противнику; - прыжок на левой ноге назад - вверх с вращением вправо, «вертушка», вправо; перескок влево - скрестный шаг правой ногой с вращением влево, спиной к противнику; - прыжок на правой ноге назад – вперед с вращением влево, «вертушка» влево.

Совершенствование перескоков на самостоятельном занятии наиболее эффективно перед зеркалом, внимание уделяется легкости выпрыгивания, плавности и цельности движений при вращении тела.

**Удары в перескоке.** Удары ногами в голову и туловище.

1 вид перескока – в повороте.

Удары прямой, боковой и наотмашь в повороте свободной ногой наносятся в три фазы:

подготовительная - скрестный шаг;

ударная - прыжок на шагающей ноге вперёд-вверх с поворотом, удары прямой, боковой и наотмашь свободной ногой; толчок шагающей ногой и движение тела - в направлении удара;

заключительная - приземление в боевую стойку.

Удары прямой, боковой и наотмашь в повороте шагающей ногой наносятся в три фазы:

подготовительная - скрестный шаг; ударная - прыжок на шагающей ноге вперёд – вверх с поворотом, удары прямой, боковой и наотмашь шагающей ногой; толчок шагающей ногой и движение тела – в направлении удара;

заключительная - приземление в боевую стойку.

2 вид перескока - в «вертушке». Удар снизу в «вертушке» выполняется в двух вариантах:

1 вариант. Удар снизу наносится в три фазы: подготовительная - скрестный шаг с вращением; ударная - прыжок на шагающей ноге назад - вверх, удар снизу наносится пяткой поднятой назад свободной ногой; заключительная.

2 вариант. Удар снизу наносится в три фазы: подготовительная - скрестный шаг с вращением; ударная - прыжок на шагающей ноге назад-вверх, удар снизу наносится пяткой поднятой назад шагающей ноги; заключительная - приземление, с вращением, в боевую стойку.

Удар наотмашь в «вертушке» наносится в три фазы:

подготовительная - скрестный шаг с вращением;

ударная - прыжок на шагающей ноге назад-вверх с вращением, удар наотмашь наносится свободной ногой;

заключительная - приземление, с вращением, в боевую стойку.

Удар рукой наотмашь в голову выполняется в «вертушке» и наносится в три фазы:

подготовительная - скрестный шаг с вращением;  
ударная - прыжок на шагающей ноге назад-вверх с вращением, удар наотмашь наносится наружной поверхностью перчатки разогнутой руки;  
заключительная - возвращение, с вращением, в боевую стойку.

### **Подсечка.**

Подсечка - атакующий и активный защитный элемент, выполняется на средней и ближней дистанциях, цель подсечки - уронить противника или вывести из равновесия. Подсечку необходимо проводить неожиданно для противника быстрым, точным и сильным ударом.

Атака проводится «стопа в стопу» и подразделяется:

- передняя подсечка, стопа противника подсекается в сторону (любую);
- задняя подсечка, стопа противника подсекается вперёд.

В ближнем бою и на средней дистанции подсечка предупреждает атаку противника и является эффективным защитным элементом. Защитно-атакующая роль подсечки значительно усиливается подсечка с атакой, выполняется цельным движением:

- подсечка стопы противника свободной ногой;
- прыжок на опорной ноге вперёд-вверх и боковой удар этой ногой в голову;
- приземлением на свободную ногу.

Атака проводится единым движением без опоры на подсекающую ногу. Совершенствование подсечки на самостоятельном занятии проводится с медицинским и на большом, до пола, боксерском мешке, внимание уделяется исключению замаха при подсечке, легкости выпрыгивания и цельности движения.

**Методика повышения качества** изучения удара рукой в голову.

Устранение технических погрешностей:

- замах перед ударом
- большой шаг при ударе
- опорная нога на носке
- опорная нога сильно сгибается или полностью выпрямлена
- стопа опорной ноги не нацелена на противника
- туловище наклоняется вперёд или в сторону
- не вращается таз и туловище
- кисть ударной руки приподнята или сильно опущена
- при боковом ударе опущен локоть
- при ударе вниз недовернута кисть
- при ударах боковых и снизу выпрямляется рука
- удар наносится не из боевой стойки и рука после удара не возвращается в боевую стойку
- при шаге ноги располагаются на одной линии, неустойчивое положение бойца.

Методика повышения качества изучения удара рукой в туловище. Устранение технической погрешности:

- туловище при ударе наклоняется вперёд или в сторону

- боец не приседает, удар наносится сверху вниз
- приседание без шага, на обе ноги сразу
- низкое приседание в ударе
- большой шаг при ударе.

Методика повышения качества изучения удара в прыжке ногой в голову, туловище и бедро. Устранение технических погрешностей:

- удар без выпрыгивания
- перед ударом не подгибает голень, удар наносится выпрямленной ногой
- удар наносится без шага
- при ударе руки не в боевой стойке
- при ударе туловище отклоняется назад или в сторону
- подворачивается опорная нога
- после удара голень не подгибается, опускается прямая нога.

Основные направления совершенствование удара заключаются в точности и скорости нанесения удара, развитии силы удара и определяются задачи:

- развитие скоростно-силовых качеств всех ударных звеньев
- освоение и закрепление техники удара руками и ногами
- совершенствование техники удара при повышении скоростно-силовых качеств бойца.

Совершенствование техники удара проводится у зеркала, основное внимание уделяется цельности и плавности движений ударных звеньев тела, с партнером и на лапах уточняются детали техники удара.

Методика повышения качества изучения защиты. Устранение технических погрешностей. Пассивная защита:

- подставка под прямой удар перчатки дальней руки
- подставка под прямой удар плеча, дальнего от противника
- подставка под боковые удары одноименной рукой
- подставка под удар обеих перчаток
- плотное прижимание перчаток к голове
- плотное прижимание локтей, выставление вперед или широкое разведение.

Активная защита:

- наклоны туловища при уклонах и нырках
- опасные движения головой
- опускание рук при защитных движениях
- уклоны и нырки без шага или с шагом в сторону
- выполнение защитных движений без переноса тела на шагающую ногу
- большие или маленькие шаги
- поворачивание спиной к противнику.

Освоение активной защиты на самостоятельном занятии проводится у зеркала с обозначенной точкой на уровне подбородка:

уклон влево - при шаге левой ногой тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается влево, боец уходит с линии атаки, точка на зеркале над левым плечом отраженного бойца;

уклон влево - при шаге правой ногой тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается вправо, боец уходит с линии атаки, точка на зеркале находится над левым плечом отраженного бойца;

нырок влево - при шаге левой ногой с приседанием на правой ноге тело переносится на шагающую ногу, точка находится над головой отраженного бойца, при выпрямлении левой ноги и разворачивании туловища влево точка смещается и находится правее головы отраженного бойца;

нырок вправо - при шаге правой ногой с приседанием на левой ноге тело переносится на шагающую ногу, точка находится над головой отраженного бойца, при выпрямлении правой ноги и разворачивании туловища вправо точка смещается и находится левее головы отраженного бойца;

сайд-степ с левым шагом - при шаге левой ногой вперед-влево тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается вправо, боец уходит с линии атаки, точка находится правее головы отраженного бойца;

сайд-степ с правым шагом - при шаге правой ногой вперед-вправо тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается влево, боец уходит с линии атаки, точка находится левее головы отраженного бойца.

Основные направления совершенствования защиты в надежности защитных действий, качественном их исполнении и определяются задачами:

пассивная защита - ослабление принимаемых ударов, проскальзывание принимаемых ударов;

активная защита - разнообразие защитных средств, развитие физических качеств, пластичность движений, легкости передвижения;

формирование психологических качеств - чувство дистанции, объемное видение, видение противника, предугадывание действий противника.

Разнообразие защитных средств определяет освоение всех защитных элементов и действий и умение применять их в любой стойке и на любой дистанции, умение ориентироваться и применять адекватные действия в сложных ситуациях боя.

**Акцентированный удар.** Акцентированный удар концентрирует максимальные усилия бойца и является средством физического (нокдаун, нокаут) и психологического (деморализующего) воздействия на противника. Акцент выражается мгновенным напряжением мышц, «мышечный взрыв» в конце удара, создается жесткая костно-мышечная система. Акцентированный удар определяется величинами:

- сила действующих мышц тела бойца;
- техника выполнения удара;
- эмоциональный настрой.

Сила действующих мышц обусловлена физической, физиологической и психологической подготовки бойца. Техника акцентированного удара определяет цельное, оптимальное и наиболее эффективное его выполнение. Эмоциональный настрой формирует психологические качества и способствует развитию максимальных усилий при нанесении удара. Кинетической энергией, или

живой силой системы, называется сумма живых сил всех материальных точек этой системы. Акцентированный удар или серия ударов подготавливаются отвлекающими приёмами, активной защитой и комплексным маневром и наносятся в уязвимые места противника с любой дистанции.

Изучение техники акцентированного удара рукой в голову поэтапно.

1 этап – освоение первой, подготовительной фазы удара с коротким шагом исполнение цельного движения со скручиванием туловища (1 фаза) и переносом тела на шагающую ногу (2 фаза, без удара).

Закрепление перед зеркалом боком к отражению, выполнение медленное, плавное.

2 этап – освоение техники удара без акцента, исполнение движения 1 фазы и продолжение выполнение 2 фазы, остановка в конце удара без акцента. Закрепление перед зеркалом боком к отражению, выполнение медленное, плавное, затем – на лапах с тренером и на боксерских снарядах, без передвижения.

3 этап – выполнение акцентированного удара в передвижении с остановкой в конце удара, замедленное выполнение удара с акцентом без передвижения, замедленное выполнение удара с акцентом в передвижении. Закрепление удара перед зеркалом, на лапах и снарядах.

4 этап – постепенное увеличение быстроты выполнения акцентированного удара в передвижении.

5 этап- совершенствование техники акцентированного удара при повышении скорости и жесткости удара в передвижении, достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

6 этап – повышение уровня скоростно-силовых движений и дальнейшее совершенствование техники акцентированного удара.

Устойчивое, стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Техника акцентированного удара рукой в туловище аналогична, в удар добавляется сила тяжести бойца. Совершенствование акцентированного удара на самостоятельном занятии в повышении стабильности выполнения удара на всех этапах подготовки бойца.

Акцентированный прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с разноимёнными шагом.

Изучение техники акцентированного прямого удара в прыжке ногой поэтапно.

1 этап – освоение 1 фазы удара - толчок опорной ногой вперёд-вверх - движение бедра толчковой ноги вверх, подгибание голени. Выполнение плавное, замедленное.

2 этап – ускоренное выполнение 1 фазы удара - сильный толчок опорной ногой вперёд-вверх, быстрое движение бедра толчковой ноги вверх с подгибанием голени; - ускоренное движение тела и отрыв от пола шагающей ноги усилием движения бедра вверх.



3 этап - ускоренное выполнение 1 фазы удара и прыжок на шагающей ноге вверх без удара, совмещение усилий бедра и толчка шагающей ноги в прыжке вверх.

4 этап – замедленное выполнение удара без акцента, совершенствование техники удара в передвижении - толчок опорной ногой вперёд – вверх, движение бедра вверх, подгибание голени; - прыжок на шагающей ноге вверх, разгибание бедра и голени.

5 этап – постепенное повышение быстроты выполнения удара с акцентом в передвижении, достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жёсткости.

6 этап – повышение уровня скоростно-силовых движений и дальнейшее совершенствование техники акцентированного удара.

Устойчивое, стабильное выполнение акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе. Совершенствование акцентированного удара на самостоятельном занятии в цельности движений на 1 этапе выполнения толчка шагающей ноги с движением бедра ударной ноги вверх, сохранении плавности и слитности движений при выполнении всех элементов удара.

Акцентированный прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с одноименным шагом. Изучение техник акцентированного прямого удара в прыжке ногой поэтапно:

1 этап - выполнение 2 фазы удара с места без акцента - выпрыгивание с максимальным движением бедра прыжковой ноги вверх, подгибание голени; - выпрыгивание и нанесение прямого удара прыжковой ногой. Движение голени вверх, без направленности.

2 этап – нанесение удара без акцента в передвижении - толчок опорной ногой вперёд - вверх, прыжок на шагающей ноге вверх с движением бедра шагающей ноги вверх и подгибанием голени; - толчок опорной ногой вперёд- вверх, прыжок на шагающей ноге вверх с ударом в прыжке в голову. Толчок опорной ногой сильный, шаг короткий, выпрыгивание - высокое, удар направляется вверх-вперёд.

3 этап – нанесение удара с акцентом в передвижении - повышение быстроты нанесения удара без акцента; - нанесение удара с акцентом. Согласование подготовительной и ударной фаз удара.

4 этап – ускоренное нанесение удара, достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жёсткости.

Устойчивое, стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе. Совершенствование акцентированного прямого удара на самостоятельном занятии в согласованности элементов удара и стабильности выполнения акцентированного удара.

Акцентированный боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом. Изучение техники бокового акцентированного удара в прыжке ногой поэтапно:

1 вариант бокового удара. 1 этап – освоение 1 фазы удара - толчок опорной ногой вперед - вверх; - движение бедра толчковой ноги вверх, подгибание голени; замедленное выполнение с коротким шагом. - сильный толчок опорной ногой вперед – вверх, быстрое движение бедра толчковой ноги вверх с подгибанием голени. Ускоренное движение тела и отрыв от пола шагающей ноги усилием движения бедра вверх.

2 этап – нанесение удара без акцента в передвижении - выполнение 1 фазы удара с прыжком на шагающей ноге вверх без удара, совмещение в прыжке усилия бедра и толчка шагающей ноги; - замедленное выполнение удара без акцента, закрепление техники удара. Вращение таза и скручивание туловища без прогибания.

3 этап – нанесение удара с акцентом в передвижении - ускоренное нанесение удара без акцента; - нанесение удара с акцентом. Согласованное движение всех элементов удара.

4 этап – ускоренное нанесение удара, достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе. Совершенствование акцентированного бокового удара на самостоятельном занятии в цельности движений в первой фазе удара, согласованности движений бедра с толчком шагающей ноги, быстроте выполнения ударной фазы, слитности всех элементов удара.

Акцентированный боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом. Изучение техники бокового акцентированного удара в прыжке ногой поэтапно:

1 вариант бокового удара 1 этап – выполнение 2 фазы без удара - выпрыгивание с места с максимальным движением бедра прыжковой ноги вверх и подгибанием голени; - выпрыгивание с максимальным движением бедра прыжковой ноги вверх, подгибанием голени и вращением таза. Согласование выпрыгивания и движения бедра – с вращением таза. Исполнение элементов слитное, плавное.

2 этап – нанесение удара без акцента в передвижении - толчок опорной ногой вперед - вверх; - прыжок на шагающей ноге вверх с движением бедра шагающей ноги вверх и подгибанием голени; вращением таза и разгибанием голени. Толчок сильный, шаг широкий, выпрыгивание высокое, удар быстрый. При скручивании туловища исключается прогибание, стопа свободной ноги в направлении атаки.

3 этап – ускоренное нанесение удара в передвижении с акцентом, повышение быстроты нанесения удара без акцента; согласование подготовительной и ударной фаз, нанесение удара с акцентом.

4 этап – достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного бокового удара на самостоятельном занятии в согласовании толчка опорной ноги с прыжком на шагающей ноге и движение бедра шагающей ноги вверх с вращением таза и нанесением удара. Толчок сильный, прыжок высокий, скручивание туловище без прогибания, вращение таза быстрое. Удар – резкий, все движения слитные.

Акцентированный удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом. Таблица 20

В ударе наотмашь усложняется движение бедра ударной ноги и подготовительная фаза удлиняется, в подготовке удара наотмашь первой, подготовительной, фазе уделяется наибольшее внимание. Изучение техники акцентированного удара в прыжке наотмашь ногой поэтапно:

1 этап – освоение 1 фазы удара с круговым движением бедра, - толчок опорной ногой вперед – вверх и движение бедра этой ноги внутри, подгибание голени; - толчок опорной ногой вперед – вверх с круговым движением бедра этой ноги внутрь – вверх – наружу. Опора на шагающую ногу, движение бедра слитное, замедленное.

2 этап – выполнение 1 фазы с выпрыгиванием на шагающей ноге без удара, - сильный толчок опорной ногой вперед - вверх, ускоренное круговое движение бедра толчковой ноги и отрыв от пола шагающей ноги усилием движения бедра вверх; - выполнение 1 фазы с прыжком на шагающей ноге вверх без удара, совмещение прыжке усилия бедра и толчка шагающей ноги; толчок опорной ногой сильный, шаг короткий, движение бедра ускоренное, выпрыгивание высокое, - закрепление подготовительной фазы удара.

3 этап – нанесение удара в передвижении без акцента - слитное, цельное выполнение элементов удара; - повышение быстроты нанесения удара.

4 этап – нанесение удара в передвижении с акцентом - замедленное нанесение удара с акцентом; Согласование подготовительной и ударной фаз - ускоренное нанесение удара с акцентом.

5 этап – достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости. Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующее этапе.

Совершенствование акцентированного удара на самостоятельном занятии в закреплении подготовительной фазы удара наотмашь, согласованности и стабильности выполнения всех элементов акцентированного удара.

Акцентированный удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом. В ударе в прыжке наотмашь ногой с одноименным шагом первая фаза, подготовительная, занимает большую часть прыжка, наибольшее внимание уделяется согласованию в прыжке подготовительной и ударной фаз.

Изучение техники удара поэтапно:

1 этап – выполнение прыжковой части подготовительной фазы - выпрыгивание с движением бедра прыжковой ноги внутрь - вверх, подгибание голени. Согласование выпрыгивания с движением бедра прыжковой ноги внутрь вверх. Исполнение слитное, лавное.

2 этап – нанесение удара без акцента в передвижении - выпрыгивание с круговым движением бедра прыжковой ноги внутрь – верх - наружу, подгибание голени; - толчок опорной ногой вперед - вверх; - прыжок на шагающей ноге вверх с круговым движением бедра этой ноги и разгибанием голени. Повышение быстроты нанесения удара в передвижении.

3 этап – нанесение удара в передвижении с акцентом - замедленное нанесение удара с акцентом; согласование подготовительной и ударной фаз - ускоренное нанесение удара с акцентом.

4 этап – достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости. Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Совершенствование акцентированного удара в прыжке наотмашь ногой на самостоятельном занятии в согласовании движений: толчок – прыжок – круговое движение бедра прыжковой ноги – разгибание голени, толчок сильный, прыжок высокий; вращение ноги – с максимальным размахом.

Акцентированный удар в «вертушке» снизу ногой в голову и туловище. Изучение техники удара поэтапно:

1 вариант. 1 этап – выполнение первой, подготовительной, фазы удара - скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге вверх. Выполнение ускоренное.

2 этап – выполнение второй, ударной фазы удара - прыжок на опорной ноге назад – вверх, движение бедра свободной ноги назад, голени – вверх.

3 этап – нанесение удара с акцентом - скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад-вверх; движение бедра свободной ноги назад, голени - вверх; согласование фаз удара - нанесение удара с акцентом. Ускоренное нанесение удара.

4 этап – достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе. Совершенствование акцентированного удара в «вертушке» снизу ногой на самостоятельном занятии в ускорении выполнения скрестного шага, увеличении высоты прыжка и нанесение удара в голову.

Акцентированный удар в «вертушке» наотмашь снизу ногой в голову, туловище и бедро. Изучение техники удара поэтапно:

1 этап – выполнение первой, подготовительной фазы - скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад- вверх с вращением. Ускоренное выполнение.

2 этап – выполнение первой, подготовительной фазы - скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад - вверх с вращением; - движение бедра свободной ноги внутрь - вверх, подгибание голени. Движение бедра – ускоренное.

3 этап – нанесение удара в «вертушке» с акцентом - скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад – вверх с вращением; - круговое движение бедра свободной ноги, разгибание голени; согласование фаз удара - нанесение удара с акцентом. Ускоренное нанесение удара.

4 этап – достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жёсткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе. Совершенствование акцентированного удара в «вертушке» наотмашь ногой на самостоятельном занятии в согласовании движений в скрестном шаге (толчок ноги – вращение туловища) с движением прыжке (движение бедра внутрь вверх) в первой, подготовительной, фазе и согласование движений подготовительной и ударной фаз. Контратака.

**Контратака** – эффективнейшее средство ведения боя, контратака используется в трёх вариантах:

встречная - во время атаки противника,

опережающая – предугадывающая и разрушающая атака противника,

ответная – после атаки противника.

Встречная контратака. Атака противника прямыми ударами руками в голову. Встречные удары руками в голову. Под разноименный шаг – с уклоном из любой стойки.

Атака левой рукой - с левым шагом любой встречный удар правой рукой: прямой удар – через руку противника; боковой удар – через руку противника; удар снизу – под руку противника. Атакующий удар проходит справа с правым шагом любой встречный удар левой рукой: прямой удар – кросс; боковой удар – кросс; удар снизу – под руку противника. Атакующий удар проходят слева.

Атака правой рукой - с левым шагом любой встречный удар правой рукой; прямой удар – кросс; боковой удар – кросс; удар снизу – под руку противника. Атакующий удар проходит справа - с правым шагом любой встречный удар левой рукой: прямой удар – через руку противника; боковой удар – через руку противника; удар снизу – под руку противника. Атакующий удар проходит слева. Под одноименный шаг – с сайд - степом из любой стойки.

Атака любой рукой - с левым шагом любой встречный удар левой рукой. Атакующий удар проходит справа с правым шагом любой встречный удар правой рукой. Атакующий удар проходит слева. Встречные удары руками в туловище. Любая атака - с любым шагом любой встречный удар любой рукой. Атакующий удар проходит над головой. Атака противника боковыми ударами руками в голову. Встречные удары руками в голову. Под одноименный шаг – с

сайд - степом из любой стойки. Атака левой рукой с левым шагом любой встречный удар левой рукой. Атакующий удар блокируется правой рукой.

Атака правой рукой - с правым шагом любой встречный удар правой рукой. Атакующий удар блокируется левой рукой. Атака противника ударами снизу руками в голову. Встречные удары руками в голову. Любая атака - с любым шагом удары прямые и боковые любой рукой. Атакующий удар проходит сбоку. Атака противника любыми ударами руками в туловище. Встречные удары руками в голову. Любая атака - с сайд - степом любые удары одноименной рукой в голову. Атакующий удар проходит сбоку.

**Методика повышения** качества изучения встречной контратаки.

Устранение технических погрешностей:

- медленные и однообразные встречные удары;
- опускается защищающая рука;
- несоответствие дистанции и атакующего шага;
- несоответствие задания и действия партнера;
- низкая техника активной защиты и встречного удара;
- партнёр стремится попасть в бойца, предугадывая его действия.

Совершенствование встречной контратаки на самостоятельном занятии проводится у зеркала с обозначенной точкой на уровне подбородка и основное внимание уделяется скорости выполнения передвижений, уклонов и сад-степов. Основное направление совершенствования встречной контратаки в повышении технического уровня атакующего передвижения и акцентированного удара, формировании психологических свойств (объемное видение, видение противника и др.) и развитии скоростно - силовых движений.

**Опережающая контратака.** Опережающая контратака включает все элементы встречной контратаки и характеризуется более высоким уровнем двигательных реакций, психологической подготовки и эмоционального настроения. Латентный (скрытый) период реакции определяется скоростью протекания нервных процессов ЦНС, при невысоком уровне скоростно - силовых движений и технической подготовки процесс обработки информации ЦНС (анализ) и принятия решения (синтез) затягивается, боец теряется в данной ситуации, не может принять нужное решение, контратака запаздывает.

Опережающая контратака определяется качествами:

- высокая мобильность ЦНС;
- высочайший эмоциональный настрой;
- высокий уровень скоростно - силовых движений;
- высокий технический уровень. Опережающая контратака изучается после освоения встречной контратаки в следующей последовательности.

Атака партнера в замедленном движении (оба партнера в защитном снаряжении). Боец совершенствует технику встречных ударов и решает задачи:

- правильное выполнение встречных ударов и защитных элементов;
- формирование «объемного видения»;
- визуальное определение начала атаки;

- увеличение быстроты встречной контратаки.

Атака партнера в замедленном движении. Боец увеличивает быстроту встречной контратаки и решает задачи:

- стабилизация встречной контратаки;
- улучшение двигательной реакции;
- формирование «видения противника».

Атака партнёра в замедленном движении. Боец проводит опережающую контратаку и решает задачи:

- повышение уровня двигательных реакций;
- формирование «видения противника» и предугадывание его действий;
- повышение эмоционального настроения.

Атака партнёра с увеличением быстроты движения. Боец проводит опережающую контратаку с максимальной быстротой и решает задачи:

- формирование «видения противника» и предугадывание его действий;
- повышение эмоционального настроения;
- достижение предельной скорости двигательной реакции.

Боец определяет быстроту атаки, вид опережающей контратаки и продолжительность упражнения.

**Методика повышения** качества изучения опережающей контратаки. Устранение технических погрешностей:

- низкая техника встречных ударов;
- замедленная и однообразная контратака; - несоответствие дистанции и атакующего шаг;
- несоответствие задания и действий партнёра.

Повышение эмоционального настроения. Совершенствование опережающей контратаки на самостоятельном занятии в повышении уровня техники встречных ударов и развитии скоростно - силовых движений. Основные направления совершенствования опережающей контратаки в повышении уровня формирования психологических свойств и эмоционального настроения, развитии скоростно - силовых движений.

**Ответная контратака.** Изучение ответной контратаки начинается после закрепления и стабилизации навыков опережающей контратаки для исключения доминирующего влияния элементов активной защиты ответной контратаки.

Ответная контратака проводится после защитного движения и выполняется в двух вариантах:

- от пассивной защиты – атака от защиты;
- от активной защиты – атака ответная.

В пассивной защите удары противника принимаются определенными частями тела и выполняются в трех вариантах:

- прием ударов жесткий;
- прием ударов со смягчением;
- прием ударов с проскальзыванием.

Жёсткий прием ударов противника, особенно акцентированных и серийных, затрудняет выполнение ответной контратаки, приемы ударов со смягчением и проскальзыванием увеличивают возможности ответной контратаки.

Наиболее эффективна ответная контратака, боец имеет начальное движение. Изучение ответной контратаки проводится в следующей последовательности:

Жёсткий прием ударов (оба партнёра в защитном снаряжении) - ответная контратака. Формируются уверенный приём ударов, уверенность бойца в надёжности пассивной защиты; психологическая устойчивость к сильным ударам противника; боковое и объемное зрение.

Приём ударов со смягчением и проскальзыванием - ответная контратака. Формируются высокий уровень двигательных реакций; психологические свойства.

Активная защита ответная контратака. Формируются уверенность в надёжности активной защиты; высокий уровень психологических свойств; эмоциональный настрой. Боец определяет быстроту и жёсткость атаки, вид ответной контратаки и продолжительность упражнения.

Методика повышения качества изучения ответной контратаки. Устранение технических погрешностей:

- низкий уровень элементов пассивной и активной защиты;
- замедленная контратака;
- несоответствие дистанции и атакующего шага;
- несоответствие задания и действий партнера.

Совершенствование ответной контратаки на самостоятельном занятии в улучшении защитных элементов, ответных ударов и атакующего передвижения. Основные направления совершенствования ответной контратаки в развитии скоростно-силовых движений и формировании высокого уровня психологических свойств.

**Отвлекающие приемы** - обманные движения, ложные удары, ложный маневр, показ ложного состояния. Отвлекающие приёмы маскируют начало атаки, создают ложные возможности для атаки противника, держат противника в напряжении и вынуждают совершать ошибки. Отвлекающие приёмы угрозами создают психологическое давление на противника, раздражают и утомляют его.

Для усиления воздействия на противника и создания наилучших благоприятных моментов для атаки, отвлекающие приёмы проводятся на средней дистанции и немедленно завершаются атакой или контратакой точными жёсткими ударами.

Отвлекающие приёмы выражаются действиями:

- обманные, ложные движения;
- отвлекающие действия.



Обманные движения подготавливают атаку, ложные удары и атака – маскируют атакующие удары; ложный маневр – скрывает начало атаки; обманные движения – маскируют атаку бойца, вызывают атаку противника.

Отвлекающие действия озадачивают противника явная подготовка акцентированного удара – настораживает противника; ложное раскрытие (опускание рук и др.) – мобилизует противника, вызывает атаку, «выдергивает»; ложное состояние бойца, демонстрация усталости, растерянности и др. вызывает атаку противника; демонстрация крайней усталости и неожиданные взрывные, мощные атаки – озадачивают противника и подавляют его психику; резкая смена тактики боя, необычные действия – отвлекают противника.

Изучение отвлекающих приемов проводится у зеркала с ложных ударов и обманных движений. Действия одной рукой: показ удара – атака другим ударом, изменение удара; показ удара – атака в другое место, изменение направления; показ удара – атака с изменением удара и направления; показ удара – продолжение этого же удара в атаке. Действия двумя руками: показ удара – атака другой рукой, изменение места удара; показ удара – атака другой рукой с изменением направления; показ удара – атака с изменением руки, удара, направления; замедленный показ удара, «вызов» - контратака другой рукой; двойной показ одной рукой – атака другой рукой; двойной показ двумя руками – атака любой рукой; показ акцентированного удара – атака другой рукой.

Ложный маневр: быстрая смена дистанции – взрывная атака; показ маневра – быстрая атака в другом направлении; маневр в челноке или маятнике – быстрая атака забеганием; вызов в маневре – контратака в маневре. Обманные движения: показ атаки туловищем (разворот, др.) – атака любая; показ атаки активным защитным движением – атака любая; быстрые движения – показы, вызов атаки – контратака, атака.

Отвлекающие приемы эффективны при их наглядной достоверности, определяются артистизмом, неподражаемостью бойца и совершенствуются у зеркала. Совершенствование ложных ударов, обманных движений и отвлекающих действий проводится с партнером в защитном снаряжении, боец определяет задание и продолжительность упражнения, обоюдное обсуждение задания и уровня выполнения упражнения.

**Методика повышения** качества изучения отвлекающих приёмов. Устранение технических погрешностей:

- показ атакующим ударом;
- невыразительный показ;
- показ без атакующего удара;
- показ без мобилизации (готовности) защиты;
- показ без мобилизации контратаки;
- показ на дальней дистанции.

Совершенствование отвлекающих приёмов на самостоятельном занятии в повышении достоверности и выразительности показа, освоении всего разнообразия отвлекающих приемов. Основное направление совершенствования отвлекающих приемов в формировании условно - рефлекторных реакций на основе

отвлекающих приемов в формировании условно - рефлекторных реакций на основе отвлекающих приёмов и в согласовании с атакующим передвижением.

### **Серии и комбинации.**

Кикбоксерские серии включают 13 серий, в любой стойке серия начинается с любого шага, рассматриваются серии с левым шагом. Атака руками, добывание, проводится вслед за прыжковым ударом ногой, до приземления наносится несколько ударов, затем атака продолжается серией ударов руками в забега-нии.

1 серия: - скрестный шаг левой ногой, прыжок на левой ноге с поворотом; - прямой (боковой, наотмашь) удар в прыжке правой ногой в голову, добывание; - задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добывание. «На слух»: «Первый перескок, добывание, задняя подсечка, добывание».

2 серия: - скрестный шаг левой ногой с вращением, прыжок на левой ноге назад – вверх; - удар снизу в прыжке правой ногой (пяткой) в туловище; - боковой удар в прыжке с вращением левой ногой в голову, добывание; - задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добывание. «На слух»: «Второй перескок, добывание, задняя подсечка, добывание».

3 серия: - скрестный шаг левой ногой с вращением, прыжок на левой ноге назад – вверх с вращением; - удар наотмашь в прыжке с вращением правой ногой в голову; - боковой удар в прыжке с вращением левой ногой в голову, добывание; - задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добывание. «На слух»: «Третий перескок, добывание, задняя подсечка, добывание».

4 серия: - передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добывание; - задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добывание. «На слух»: «Передняя подсечка, добывание, задняя подсечка, добывание».

5 серия: - шаг левой ногой, прямой удар в прыжке правой ногой в голову; - скрестный шаг правой ногой с вращением, удар снизу в прыжке левой ногой (пяткой) в туловище; - боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добывание. «На слух»: «Прямой ногой в голову, второй перескок, добывание».

6 серия: - шаг левой ногой, прямой удар правой рукой в голову; - скрестный шаг правой ногой с вращением, удар снизу в прыжке левой ногой (пяткой) в туловище; - боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добывание. «На слух»: «Прямой рукой в голову, второй перескок, добывание».

7 серия: - двойной удар в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой в голову; - в «вертушке» налево (на 360) двойной удар в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой в голову; - передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добывание; - задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добывание. «На слух»: «В прыжке двойной удар, в «вертушке» двойной удар, 4 серия».

8 серия: - скрестный шаг левой ногой, удар наотмашь в прыжке левой ногой в голову; - боковой удар в прыжке правой ногой в голову; - удар наотмашь в

прыжке правой ногой в голову; - боковой удар в прыжке левой ногой в голову, добивание. «На слух»: «Перескок, наотмашь, боковой, наотмашь, боковой, добивание».

9 серия: - скрестный шаг левой ногой, двойной удар в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой удар правой ногой в голову; - двойной удар в прыжке – наотмашь правой ногой в туловище, боковой удар левой ногой в голову, добивание. «На слух»: «Перескок, наотмашь – боковой, наотмашь - боковой, добивание».

10 серия: - забегание влево: - приставной шаг – удар снизу левой рукой в голову; - приставной шаг – боковой удар левой рукой в голову; - боковой удар в прыжке правой ногой в голову; - скрестный шаг правой ногой, удар снизу в прыжке с вращением левой ногой в туловище; - боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, второй перескок, добивание».

11 серия: - забегание влево: - приставной шаг – удар снизу левой рукой в голову; - приставной шаг – боковой удар левой рукой в голову; - ложный поворот вправо, удар в прыжке с разворотом влево левой ногой (пяткой) в голову; - боковой удар в прыжке правой ногой в голову; - скрестный шаг правой ногой, удар снизу в прыжке с вращением левой ногой в туловище; - боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добивание. «На слух»: «В забегании рукой снизу – сбоку, ложный поворот, в развороте пяткой в голову, боковой в голову, второй перескок, добивание».

12 серия: - двойной прямой удар в прыжке – левой ногой в туловище, правой ногой в голову; - передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание; - задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание. «На слух»: «В прыжке двойной удар прямой удар, 4 серия».

13 серия: - с левым шагом третий перескок; - «вертушка» вправо с двойным ударом в прыжке – наотмашь правой ногой в туловище, боковой левой ногой в голову; - с правым шагом третий перескок; - «вертушка» влево с двойным ударом в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой в голову, добивание. «На слух»: «Третий перескок вправо, «вертушка» с двойным ударом; третий перескок влево, «вертушка» с двойным ударом, добивание».

**Комбинации кикбоксинга.** Комбинации кикбоксинга стандартные.

1 комбинация – серии 1-4-7-10.

2 комбинация – серии 2-5-8-11.

3 комбинация – серии 3-6-9-12-13.

Выполнение (прогон) комбинаций:

- непрерывный режим, комбинация прогоняется единой, непрерывной серией;

- дискретный режим, после прогона каждой серии выполняется маневр забеганием;

- прямой, комбинация прогоняется в порядке обозначения серий;

- обратный, комбинация прогоняется в обратном порядке обозначения серий.

Для разнообразия атакующих действий используются произвольные комбинации.

**Атака.** Атака – основное действие бойца для достижения победы, удар, дошедший до цели, - главный аргумент в бою. Для нанесения точных и сильных ударов готовится атака, для защиты от ударов противника используются все защитные элементы и действия. Подготовительное передвижение и комплексный маневр расширяют угол атаки до 180°, разнообразят и усиливают атаки бойца.

В бою используется 4 вида атак:

прямая в маневре на дальней дистанции включает - подготовительное передвижение; - чувство дистанции; - видение противника; - полный комплексный маневр; - атакующее передвижение;

прямая от защиты на средней и ближней дистанциях включает - укороченный комплексный маневр; - ситуативные действия; - предугадывание действий противника; - пассивную защиту; - атакующее передвижение;

ответная на средней и ближней дистанциях; - укороченный комплексный маневр; - ситуативные действия; - предугадывание действий противника; - активную защиту; - атакующее передвижение;

скрытая на средней и ближней дистанциях включает - укороченный комплексный маневр; - ситуативные действия; - предугадывание действий противника; - отвлекающие приёмы; - атакующее передвижение.

Прямая атака в полном комплексном маневре имеет 31 вариант исполнения и является универсальным эффективным средством атаки с дальней дистанции.

Прямая атака в маневре. Подготовительное передвижение и «чувство дистанции» подготавливают прямую атаку с дальней дистанции. Атака начинается в полном комплексном маневре, «видение противника» определяет направление атаки (в челноке, маятнике или забегании) с применением активной защиты, отвлекающих приемов или без них атакующее передвижение (приставными, обычными, прыжковыми или скрестными шагами).

«Видение противника» характеризуется наблюдением за действиями и намерениями противника и применением адекватных действий, включает «боковое и объемное зрение». При периферийном (боковом) зрении увеличивается обзор до 180°, формируется «объемное зрение» и развивается «видение противника».

При наблюдении основное внимание уделяется передвижению (сближению) противника и его атаке, взгляд бойца направлен в нижнюю часть туловища противника и боковым, рассеянным, взглядом отмечает движения его ног и локтей, положение рук и головы, «объемное зрение» охватывает пространство вокруг противника, нахождение и действия рефери и даже жесты своего секунданта.

Прямая атака в маневре включает разновидности:

прямая - в комплексном и атакующем передвижении;

ответная - в комплексном и атакующем передвижении с применением отвлекающих приёмов;

тотальная - в полном комплексе маневре и атакующем передвижении.

Освоение прямой атаки в маневре на этапе спортивного совершенствования начинается последовательным изучением атаки в челноке, маятнике и забегании, подключением активной защиты и отвлекающих приёмов в различном атакующем передвижении и завершается полным овладением всех возможностей атаки из 31 варианта.

Варианты прямой атаки в маневре:

- 1) в челноке обычный шаг – прямая в маневре;
- 2) в челноке приставной шаг – прямая в маневре;
- 3) в челноке прыжковый и скрестный шаг – прямая в маневре;
- 4) в челноке с активной защитой (АЗ) – прямая в маневре;
- 5) в челноке с АЗ приставной шаг – ответная в маневре;
- 6) в челноке с АЗ- прыжковый и скрестный шаг – ответная в маневре;
- 7) в челноке с отвлекающими приёмами (ОП) обычный шаг – скрытая в маневре;
- 8) в челноке с ОП приставной шаг – скрытая в маневре;
- 9) в челноке с ОП прыжковый и скрестный шаг – скрытая в маневре;
- 10-18) в маятнике 9 вариантов;
- 19-27) в забегании 9 вариантов;
- 28) в полном комплексном маневре (ПКМ) с АЗ и ОП обычный шаг - основная прямая, тотальная;
- 29) в ПКМ с АЗ и ОП приставной – основная прямая, тотальная;
- 30) в ПКМ с АЗ и ПО прыжковый и скрестный шаг – основная прямая, тотальная;
- 31) в ПКМ с АЗ и ОП атакующее передвижение – ведущая атака, тотальная.

Для совершенствования прямой атаки в маневре эффективны серии и комбинации, проводимые в разнообразных режимах (непрерывный, дискретный и др.), задания в парах на определенные варианты прямой атаки, в бою с тенью, на лапах с тренером и перед зеркалом.

**Методика повышения** качества изучения прямой атаки в маневре. Устранение технических погрешностей:

- атака без подготовительного передвижения;
- не выдерживается дальняя дистанция;
- при освоении атаки в полном комплексном маневре используются не все элементы;
- большие шаги атакующего передвижения;
- несоответствие уровня подготовки партнеров.

Совершенствование прямой атаки в маневре на самостоятельном занятии в улучшении качества скоростно-силовых атак стандартными сериями и комбинациями. Основные направления совершенствования прямой атаки в маневре в цельности, слитности движений и формировании психологических свойств.

Цельность, слитность движений определяется:

- развитием пластичности движений и гибкости тела;
- развитие сложно – координационных движений; - развитие скоростно – силовых движений;
- освоением сложных технических приемов.

Формирование психологических свойств характеризуется:

- улучшением «объемного видения»;
- улучшение «видения противника».

Освоение и совершенствование 27 – ми вариантных прямых атак в маневре, трех основных прямых атак, ведущей прямой атаки и повышении уровня скоростно – силовых движений значительно упрощает освоение и совершенствование атак в укороченном комплексном маневре.

**Прямая атака от защиты.** Атака подготовлена полным комплексным маневром и начинается со средней или ближней дистанции в укороченном комплексном маневре. Укороченный комплексный маневр включает:

- передвижение челнок;
- передвижение маятник;
- передвижение забегание;
- ситуативные действия;
- предугадывание действий противника.

«Ситуативные действия» являются проявлением высшего спортивно мастерства и высочайшим уровнем боевой готовности бойца. «Ситуативные действия» определяют:

- действия и намерения противника (предугадывание его действий);
- действия бойца; - место боевых действий в ринге;
- текущее время раунда;
- состояние противника;
- самочувствие бойца;
- жесты и подсказки секунданта;
- действия рефери и его расположение;
- стратегия этого боя и раунда;
- реакция зрительного зала;
- анализ ситуации и боевые действия бойца.

Ситуация боя определяет направление атаки (в челноке, маятнике, забегании), «предугадывание действий противника» - вид пассивной защиты и атакующее передвижение (приставными, обычными, прыжковыми, скрестными шагами).

Освоение прямой атаки от защиты начинается последовательным изучением атаки в челноке, маятнике и забегании при пассивной защите, собранной стойке, в различном атакующем передвижении, затем включаются простейшие ситуации боя (агрессивный или неудобный противник, состояние сильной усталости и др.)

Для совершенствования прямой атаки от защиты эффективен методический приём «живая мишень» (оба партнера в защитном снаряжении). Боец ор-

ганичен в маневре, в собранной стойке, принимает пассивной защитной атаки партнёра, варьируя варианты:

- приём ударов жесткий;
- прием ударов со смягчением;
- прием ударов с проскальзыванием.

Формируются качества:

- уверенность в надежности, непробиваемости пассивной защиты;
- боковое и объемное зрение;
- видение противника;
- волевые усилия.

Боец УКоМе меняет среднюю и ближнюю дистанции, формируются:

- предугадывание действия противника;
- ситуативное мышление.

Боец в УКоМе меняет дистанции и приводит ответные взрывные контратаки, формируются:

- видение противника и предугадывание его действий;
- ситуативное мышление и действия.

Боец в УКоМе проводит опережающие контратаки, завершается освоение прямой атаки от защиты.

**Методика повышения** качества изучения прямой атаки от защиты.

Устранение технических погрешностей:

- пассивные, медленные и слабые атаки партнера;
- ограничение видимости при пассивной защите;
- большие или замедленные шаги в маневре;
- однообразное передвижение;
- замедленные, однообразные и слабые атаки бойца.

Совершенствование прямой атаки от защиты на самостоятельном занятии в повышении качества укороченного комплексного маневра и атакующих действий. Основные направления совершенствования прямой атаки от защиты в повышении уровня формирования психологических свойств, техники выполнения вариантов пассивной защиты.

**Ответная атака.** Атака подготовлена полным комплексным маневром и начинается со средней или ближней дистанции в укороченном комплексном маневре. Ситуация боя определяет направление атаки (челнок, маятник, забега-ние), «предугадывание действий противника» - вид активной защиты и атакующее передвижение (приставные, обычные, прыжковые, скрестные шаги).

Освоение ответной атаки начинается последовательным изучением атаки в челноке, маятнике и в забегании с элементами активной защиты в различном атакующем передвижении в бою с тенью и перед зеркалом, в закреплении активной защиты и ответных ударов с партнером, в сериях и комбинациях в различных режимах. Для совершенствования ответной атаки используется эффективный методический прием «живая мишень» (оба партнера в надежном за-

щитном снаряжении). Боец в УКоМе на разной дистанции с активной защитой проводит ответные взрывные атаки, завершается освоение ответной атаки.

Методики повышения качества изучения ответной атаки. Устранение технических погрешностей:

- технические ошибки характеризуются ошибками при изучении ответной контратаки.

Развитие физических качеств:

- повышение уровня развития скоростно – силовых движений.

Формирование психологических свойств:

- видение противника и предугадывание его действий;

- ситуативные действия.

Совершенствование ответной атаки на самостоятельном занятии в повышении уровня активной защиты и укороченного комплексного маневра. Основное направление совершенствования ответной атаки в повышении уровня формирования психологических свойств.

### **Скрытая атака.**

Скрытая атака – самый сложный вид атаки и самый эффективный, скрытая атака изучается после закрепления отвлекающих приёмов, всех видов атак и высокого уровня развития скоростно - силовых движений и психологических свойств. Скрытая атака подготовлена комплексным маневром и начинается со средней или ближней дистанции в укороченном комплексом маневре. Ситуация боя определяет направление атаки (челнок, маятник, забегание), «предугадывание действий противника» - вид отвлекающих приемов и атакующее передвижение (приставные, обычное, прыжковые, скрестные шаги).

Освоение скрытой атаки начинается после освоения и закрепления отвлекающими приемами способствует более быстрому и качественному изучению скрытой атаки. Для совершенствования скрытой атаки используются методики обучения, применяемые при изучении отвлекающих приемов, прямой и ответной атак и контратак.

**Методика повышения** качества изучения скрытой атаки. Устранение технических погрешностей:

- несоответствие задания и действий партнеров;

- непонимание задания одним из партнеров;

- несоответствие уровня подготовки партнеров.

Совершенствование скрытой атак на самостоятельном занятии в совершенствовании отвлекающих приемов, развитии пластичности и выразительности движений. Основное направление совершенствования скрытой атаки в повышении уровня формирования психологических свойств.

## **4.4. Базовые удары руками**

Основы в кикбоксинге те же, что и в классическом боксе: совпадают стойки, способы перемещения, способы защиты и, конечно, удары руками, но основу действий составляют удары ногами. Основы боксёрской работы руками



очень важны. Многие начинающие кикбоксёры начинают увлекаться ударами ногами, особенно внешне эффектными, но именно этого и стоит избегать. Просто задумайтесь, насколько техника бокса обширна и глубока, раз многие профи посвящают всю свою жизнь её совершенствованию, тогда как кикбоксёрам приходится ещё и практиковать проработку ударов ногами! Практиковать зрелищные, но неэффективные удары ногами нет времени.

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

**Апперкот.** Удар снизу правой. В начале удара туловище поворачивается влево или вправо вокруг оси с одновременным толчком от опоры стоящей сзади правой ноги. Правая рука несколько отводится назад и вниз. Далее выводится вперед правое плечо и по дуге снизу-вверх наносится этот удар. Вес тела переносится на впереди стоящую левую ногу. В момент удара движения в локтевом и плечевом суставах должны быть заблокированы с целью придания удару достаточной жесткости. Удар может наноситься как в голову, так и в туловище.

**Бэкфист.** Раскручивающийся удар правой рукой. Однако в кикбоксинге есть один приём, которого нет в боксе. В случае неожиданности этот приём способен отправить противника в нокаут. И поскольку он запрещён в боксе, то требует тщательной отработки. Выполняя его, следите за дистанцией. Очень часто случается, что удар получается предплечьем, а не кулаком. А это уже запрещено правилами кикбоксинга. Производя данный удар, необходимо сделать резкий поворот на 360° вокруг оси, проходящей через впереди стоящую левую ногу и плечо левой руки. При этом ноги и таз совершают поворот более резко и обгоняют туловище, плечи и бьющую руку. Это скручивание дает упругую деформацию, необходимую для удара. Правая рука совершает круговое движение по часовой стрелке и может быть более или менее согнута в локте. Удар наносится тыльной стороной кисти.

**Хук.** Боковой удар правой в голову. Он может быть более или менее длинным. Это определяется тем, насколько согнута бьющая рука в локтевом суставе. При длинном ударе угол между плечом и предплечьем тупой. Правый хук (дальней от противника рукой) наносится движением, аналогичным правому прямому удару, за исключением траектории удара. Она криволинейная. Удар идет по дуге справа налево. Поскольку при данном варианте ударного движения возникают реактивные силы, ещё дальше отодвигающие ОЦТ влево, в направлении цели, устойчивое положение достигается увеличением площади опоры по фронту (ноги расставляются несколько шире, чем при прямом ударе правой).

**Джеб.** Прямой удар передней, то есть ближней к противнику рукой. Толчком правой ноги и разворотом туловища вправо (прямой удар левой рукой) левая рука бросковым движением посылается по прямой линии к цели. В конечном положении удара вес тела в большей степени приходится на левую ногу. Перед ударом может осуществляться некоторый замах. Для этого туловище поворачивается влево вокруг вертикальной оси, левый кулак несколько отдалется от цели. Замах увеличивает силу наносимого удара. Кулак при соприкосновении с целью может быть отражен пальцами вниз или вправо, что в равной степени правильно и обусловлено индивидуальностью спортсмена. Правая рука защищает туловище и голову. Данный удар - один из наиболее часто применяемых в кикбоксинге.

**Панч.** Прямой удар дальней от противника рукой. При данном ударе правая рука (прямой удар правой рукой) уже находится в положении замаха. Однако кулак совершает более длинное движение до цели и, соответственно, этот удар используется гораздо реже, чем джеб. Это один из наиболее сильных ударов руками. Он часто в случаях чистого попадания приводит к прекращению боя. Выполняя данный удар, кикбоксер поворачивает туловище вокруг вертикальной оси влево с одновременным толчком правой ноги. Позже начинает разгибаться правая рука в локтевом суставе с продолжением поворота туловища и отталкивания ногой от опоры. Правое плечо выводится вперед. В конце удара ОЦТ смещается к передней границе площади опоры и проецируется в районе стопы впереди стоящей левой ноги. При прямом ударе правой рукой очень важно выполнить достаточно полный разворот туловища влево. Этим определяется длина удара. Некоторые авторы дают такой ориентир — вертикаль, проведенная от подмышечной впадины правой руки, должна проходить через колено опорной (левой) ноги. Левая рука при этом ударе страхует голову и туловище от возможных встречных ударов противника. Совершается движение по траектории, идущей несколько сверху вниз, по направлению к цели от исходного положения кулака. Однако при этом открывается голова для встречных ударов противника.

**Свинг.** Боковой удар с дальнего расстояния. Наносят его из боевой стойки почти разогнутой рукой. Из левосторонней стойки первоначальное движение для удара начинают правой ногой, передавая толчком вес тела на вышагивающую вперед левую ногу; одновременно левой рукой слегка опуская ее, делают дугообразное движение, начиная его снизу вверх и далее по горизонтали до самой цели. Этому боевому движению руки содействует поворот туловища направо. Удар фиксируется на цели обычным местом кулака, повернутого пальцами наружу. Правую руку оставляют для страховки головы, защищая ее раскрытой ладонью от встречных ударов противника.

**Хук.** Боковой удар левой в голову. Наравне с правым прямым ударом в голову левый хук является одним из лидеров по количеству нокаутов, сделанных посредством его нанесения. Особенно часто он наносится на скачке вперед, под шаг разноименной (правой) ноги или после правого прямого удара в голову или туловище (речь идет об ударе с ближней к противнику руки). Для его выполне-

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

**Джолт.** Относится к прямым ударам, по сути контратакующий удар.

Наносится под рукой противника в момент удара, цель — голова/грудь.

**Кросс** (англ. — крест). Относится к прямым ударам, по сути - контратакующий удар. Наносится как левой, так и правой рукой, наносится над рукой противника в момент удара, цель — голова.

#### **Запрещённые удары руками.**

1. Удар открытой перчаткой
2. Удар внутренней стороной перчатки
3. Удар оковой стороной кулака (разрешен в поединках полуконтакта)
4. Удар нижней или верхней стороной кулака (разрешен в поединках полуконтакта)
5. Удар внутренней стороной руки (разрешен в поединках полуконтакта)
6. Удар запястьем. Кроме того, не допускаются также удары и толчки, наносимые предплечьями.

### **4.5. Базовые удары ногами**



Приставка «кик» обозначает, что удары наносятся ногами.

Удары ногами — импульсивные, взрывные, баллистические, с прямолинейной или криволинейной траекторией, возвратно-поступательные движение ног кикбоккера, плотно дошедшие до тела соперника внутренней или внешней частью стопы. В поединке удары ногой чаще используют спортсмены с более длинными нижними конечностями. Это позволяет им работать на дальней ди-

станции и не подпускать противника близко к себе. Практически любой удар может выполняться как отставленной назад, так и выдвинутой вперед ногой, в наступлении, отступая, на месте, с поворотом или в прыжке.

В поединке применяются следующие виды ударов ногой:

**Прямой удар стопой назад с разворотом "Бэк-кик".** Задний удар. Этот удар чаще наносится с дальней от противника ноги и разворотом. Вначале совершается разворот на опорной (ближней к противнику) ноге на 180°. При этом через плечо (правое при ударе с правой ноги) необходимо видеть цель. Далее ударная нога, разгибаясь в колене и усиливаясь толчком опорной ноги и движением таза в направлении цели, наносит удар пяткой. Движение похоже на удар лягающей лошади. Это очень мощный удар, применяемый для решения самых различных боевых задач на ринге. После контакта с целью может совершаться разворот далее, до 360°, с тем, чтобы занять положение боевой стойки. С поворотом ноги на 180° может совершаться ударное движение в прыжке. Это очень красивый и быстрый удар. Удар может наноситься как в голову, так и в туловище противника. Руки прикрывают голову и туловище. После выполнения удара необходимо быстро принять боевую стойку. Удар наносится пяткой или всей стопой в живот или грудь. Сила удара нарабатывается на боксерском мешке.

**Джампинг-Кик.** Удары в прыжке. Практически все удары (и удары руками в том числе) могут наноситься в прыжке. Это придает им определенное своеобразие. Однако такие удары применяются нечасто. Они зрелищны, но неэффективны. Исключение, пожалуй, составляет лишь удар ногой назад. Помимо этого, удары в прыжке нарушают ритм боя и отнимают много сил. Говоря об ударах ногами, следует отметить, что они используются крайне неравномерно. Наиболее часто применяются полукруговые, обратные круговые удары с разворотом, рубящие удары применяются очень редко, и во многих боях спортсмены обходятся без них.

**Кресент-Кик.** Обратный боковой удар. Один из самых лёгких ударов ногами в верхний уровень, для нанесения которого не требуется идеальный шпагат. Этот удар наносится внешним или внутренним ребром стопы, в зависимости от его направления (внешний или внутренний). Удар может наноситься как с передней, так и с дальней от соперника ноги. Со стороны этот удар выглядит как растяжка на продольный шпагат и, не смотря на то, что он не очень красив, он любим многими за его простоту, силу и скорость.

**Раунд-кик (раундхаус-кик).** Круговой удар. Круговой удар разворотом обычно наносят в голову, что позволяет использовать силу сгибания ноги. Такое выполнение создает трудности в защите от этого удара, поскольку нога может обойти блокирующую руку. В начале удара верхняя часть корпуса разворачиваются по траектории, по которой будет нанесён удар, после чего совершается доворот опорной ноги на 90° (иногда на 180°), колено согнутой ноги поднимается к груди, и разгибанием колена наносится удар подъёмом ступни или голенью. Удар может наноситься по всем уровням, в таком случае слово "раунд" не произносится, а добавляется приставка (хай-кик — от англ. "high" — "высо-

кий", миддл-кик — от англ. "middle" — "средний" (по высоте), лоу-кик — от англ. "low" — "низкий". По техника нанесения может быть лёгкий, но быстрый ("щелчком"), и может быть более медленным, но более мощным ("с проносом").

#### ***Круговой удар стопой выставленной вперед ноги.***

Из боевой стойки кикбоксер делает подшагивание правой ногой к левой и переносит на нее вес тела. Согнутая в колене левая нога поднимается и выносится через сторону по дуге вперед. Далее следует разворот таза и туловища вместе с поворотом на опорной ноге слева направо и быстрее разгибание ноги в коленном суставе. Руки постоянно страхуют голову и тело от возможного встречного удара противника. Нога в конечной фазе удара полностью не распрямляется, во избежание травмы коленного сустава. Целью для удара служит голова и корпус. Удар наносится подъемом стопы.

#### ***Круговой удар стопой отставленной назад ноги.***

Из боевой стойки кикбоксер отталкиваясь правой стопой переносит вес тела на левую ногу. Правая нога сгибается в колене, поднимается и выносится через сторону по дуге вперед, после чего идет резкий поворот таза и туловища справа-налево на опорной левой ноге и нанесение удара посредством мощного разгиба ноги в коленном суставе. Сила удара зависит, в первую очередь, от своевременного и мощного вращения туловища и поворота на опорной ноге.

**Разновидностью кругового удара стопой "Раунд-кик" является круговой удар голенью "Лоу-кик".**

Этот удар по технике исполнения аналогичен предыдущему. Отличие заключается в ударной поверхности и цели по которой он наносится. Как отмечалось выше, ударной поверхностью является голень, а целью - бедра противника. Нарботка силы и точности круговых ударов, выполняется на специальных больших лапах и на боксерском мешке. При тренировке на лапах тренер, перемещаясь перед учеником, располагает лапы в различных положениях по высоте, а ученик должен своевременно из любой позиции нанести соответствующий удар точно попадая по лапе.

Кроме силы в данных упражнениях вырабатывается еще одно важнейшее качество - своевременность нанесения ударов.

Такие удары снижают скорость передвижения оппонента, при хорошем исполнении — травмируют нижние конечности, что ведёт к прекращению боя. Среди всех типов круговых ударов или любого подобного удара, лоу-кик разрешен не во всех правилах кикбоксинга. Но если уж используется, то как весьма эффективная, нокаутирующая техника. Этот удар очень быстр и очень устойчив, что позволяет его включать в любые комбинации и начинать им атаку. В то же самое время, иногда забывают про эту простую технику, не видя все разнообразие путей и моментов для ее применения.

**Сайд-кик.** Боковой удар. В начале удара колено бьющей ноги выводится на уровень груди с одновременным ее сгибанием в коленном суставе. Удар производится вкручивающимся движением ноги с одновременным ее разгибанием в коленном суставе. При этом таз, совершая движение вперед, в сторону

удара, усиливает и удлиняет его, наращивая импульс, идущий от толчка опорной ноги. В конечном положении удара наружная поверхность ударной ноги обращена (бедро и голень) вверх. Ударная нога и туловище должны лежать в одной вертикальной плоскости. Ударным местом при нанесении этого удара может быть пятка, подошва или «ребро стопы». Данный удар может наноситься как в голову, так и в туловище, как с дальней от противника ноги, так и с ближней. В последнем случае он чаще наносится с подшагиванием дальней от противника ногой.

***Боковой удар стопой выставленной вперед ногой.***

Из боевой стойки кикбоксер толчком левой ноги переносит вес на правую, а левую поднимает вверх, согнутую в коленном суставе. Далее нога выпрямляется в сторону вперед нанося удар. Туловище немного отклоняется назад, руки прикрывают уязвимые места на теле. Удар нанести пяткой либо всей стопой. Целью удара является солнечное сплетение и грудь. Боковой удар чаще используется как встречный останавливающий, но может быть выполнен и в контратаке. Сила этого удара во многом зависит от мощного и резкого движения таза.

***Боковой удар стопой оставленной назад ноги.***

Из боевой стойки кикбоксер толчком правой ноги переносит вес тела на левую ногу. Туловище поворачивается справа-налево, одновременно правая нога согнутая в коленном суставе поднимается вперед-вверх. Повернувшись на левой стопе правым боком к воображаемому противнику, кикбоксер распрямляет ногу, нанося удар. Носок опорной (левой) ноги в момент удара направлен влево и немного назад. Главным в ударе является движение таза вперед. Руки страхуют корпус и голову от возможного встречного удара противника. Одной из разновидностей этого удара является выполнение его с подскоком. В данном случае кикбоксер выполняет подскок вперед и затем наносит удар. Все движения выполняется слитно, за счет чего удар получается очень сильным и часто опрокидывает противника на землю. Тренировка силы удара производится на боксерском мешке. Удары могут наноситься как поочередно обеими ногами, так и раздельно по 10 раз в цикле.

**"Экс-Кик"**. Шаховый нисходящий удар пяткой сверху. Удар пяткой сверху вниз, словно топором — довольно амплитудный удар. Нокаутировать им нелегко, но смутить, напугать противника можно. Зрители, пришедшие увидеть шоу в исполнении профессионалов, в восторге от этого красивого удара. Этот приём часто вводит в заблуждение оппонентов. Нога, резко опускающаяся сверху вниз, часто мало заметна. При хорошем выполнении есть шанс сломать сопернику ключицу. Удар может наноситься с разворотом, как и хук-кик, с разницей, что нога по завершению удара будет двигаться перпендикулярно земле, а не параллельно. В таком случае удар может наноситься и в прыжке.

Из боевой стойки кикбоксер выполняет маховое движение левой ногой вверх по максимальной амплитуде и резко опускает ее вниз, нанося удар. Целью для удара являются голова и шея. Удар наносится слегка согнутой ногой, основанием пятки со стороны ахиллесова сухожилия. Руки страхуют голову и

туловище от возможного встречного удара. Большинство ударов ногой выполняются в прыжке. Техника их выполнения схожа на выполнение этих ударов на месте, но с той лишь разницей, что ударное действие реализуется при кратковременном отрыве ног от поверхности.

**Фронт-кик.** Прямой удар. На кикбоксерском ринге довольно трудно пробить противника прямым ударом ногой, или ударом в сторону (причиной этого являются правила, запрещающие любой удар в низ живота, а также тренированность бойцов, способных как отбивать, так и принимать такие удары). Можно конечно наносить эти удары в голову, но чаще они используются для контроля дистанции с вашим противником, останавливая атаки соперника и начиная свои атаки. Удар наносится пяткой или подушечкой стопы. По направлению может быть восходящим, параллельным земле или нисходящим, в последнем случае наносится обычно "лягающий" удар в голову.

Признак прямого удара-прямолинейное движение к цели стопы в продольной оси.

#### ***Прямой удар стопой отставленной назад ноги.***

Способ нанесения: из боевой позиции кикбоксер отталкивается правой стопой и переносит вес тела на левую ногу. Носок левой стопы поворачивается справа-налево вместе с туловищем. Правая нога, согнутая в колене выносится вперед до уровня горизонтальной линии. Далее идет резкое разгибание ноги и выбрасывание стопы вперед к цели. Удар наносится подушечками ступни находящимися под пальцами, всей ступней или пяткой. Целью этого удара служат туловище и, реже, голова. Во время удара опорная нога должна быть немного согнута в коленном суставе, туловище не следует сильно отклонять назад, чтобы не потерять равновесия, руки прикрывают голову и туловище.

#### ***Прямой удар стопой выставленной вперед ноги.***

Из боевой стойки кикбоксер переносит вес тела на правую ногу, поднимает левую ногу, согнутую в коленном суставе и наносит удар. В данном случае никаких поворотов туловища нет. Нанося удар следует выдвинуть таз вперед увеличивая длину удара. Руки постоянно находятся в защитном положении, прикрывая голову и туловище. Этот удар, как правило, используется для прерывания атаки противника и переходу в контратаку.

Наработка силы удара производится на боксерском мешке. Приняв боевую стойку, кикбоксер поочередно наносит удары по груше то правой, то левой ногой. Удар следует наносить резкий с акцентом. Следует избегать толкания снаряда. Если мешок раскачивается, его следует остановить, но возможен вариант, когда удары наносятся по раскачивающемуся снаряду в тот момент, когда он начинает возвратное движение назад к спортсмену. Перед нанесением удара кикбоксер выполняет различные передвижения, выбирая наиболее оптимальное положение.

**Хук-кик.** Удар-крюк. Производится движением, имеющим траекторию, обратную круговому удару. Бьющая нога выносится вперед — вверх — вбок и затем наотмашь наносится удар пяткой или всей стопой (как пощечина). Траектория удара аналогична траектории бэкфиста с той лишь разницей, что нано-

сится ногой. Проводится удар обычно с передней ноги, с целью разведки. Обратный круговой удар может наноситься и с дальней от противника ноги с разворотом на 360°. В кикбоксинге он известен как «вертушка». В данном случае удар получается очень сильным. Удар совершается с дальней от противника ноги (правой в данном случае) и с разворотом по часовой стрелке. После нанесения удара нога продолжает движение по заданной траектории, завершится поворот на 360°, спортсмен снова займет положение привычной боевой стойки.

#### 4.6. Подсечки (фут-свипис)

К подсечкам, применяемым в кикбоксинге, относят:

подсечку подъемом стопы;

подсечку внутренней стороной стопы;

подсечку, выполняемую с разворотом на 360°, то есть дальней от противника ногой (движение, во многом аналогичное обратному круговому удару ногой с разворотом).

Посредством подсечек решаются самые различные боевые задачи: лишить противника равновесия, снизить темп боя и т. д.

***Подсечка внутренней частью стопы впередистоящей ноги противника изнутри.*** Из боевой стойки кикбоксер подшагивает правой ногой к левой, переносит на нее все тела и одновременно поднимает левую ногу вверх сгибая в коленном суставе. Далее нога распрямляется выполняя подсечку. После выполнения подсечки нога в минимально короткое время должна возвратиться в боевую стойку. Руки в момент подсечки находятся в защитном положении, защищая голову и туловище от возможных встречных ударов.

***Подсечка внутренней частью стопы впередистоящей ноги противника снаружи.*** Из боевой стойки кикбоксер выполняет небольшой шаг левой ногой вперед, переносит на нее все тела и поднимает согнутую в колене правую ногу немного вверх и назад. Далее правая нога распрямляется выполняя подсечку.

***Подсечка отставленной назад ногой с разворотом на 360°.***

Из боевой стойки кикбоксер поворачивает туловище слева направо и переносит вес тела на левую ногу. Правая нога, немного согнутая в коленном суставе, скользит по полу стопой по дуге слева направо. В конечном положении подсечки правая нога распрямляется.

Серия из двух боковых ударов применима в защите. Когда противник атакует, делая шаг левой ногой, необходимо нанести останавливающий боковой удар левой ногой во фронтальную часть бедра. Затем быстро подтянуть ногу к себе и моментально выполнить еще один боковой удар, направляя его в живот противника.

Применение круговых ударов эффективнее при собственной атаке. Эта подсечка очень эффективна, когда противник наносит высокий круговой удар ногой.



## 4.7. Повторные удары ногой

Данная техника является достаточно сложной и требует от кикбоккера филигранного мастерства владения ударами ногой. Во время серии состоящей из двух, трех однотипных ударов, спортсмен некоторой время находится в достаточно неустойчивом положении, опираясь о поверхность одной ногой.

В поединке чаще всего используются боковые и круговые повторные удары. Атакуя противника круговым ударом голенью по бедру, кикбоксер заставляет его опустить левую руку для защиты и тем самым открыть голову, куда и необходимо мгновенно нанести второй удар. Если же противник не опустил левую руку вниз, а продолжает прикрывать голову, в этом случае следует выполнить подсечку его выдвинутой вперед ноги.

### Двухударные комбинации из разнотипных ударов ногой

**Комбинация № 1.** *Левый боковой в бедро, правый круговой в бедро.*

Защищаясь, кикбоксер наносит останавливающий боковой удар во фронтальную часть впереди стоящей ноги противника. Далее делается быстрый шаг левой ногой влево-вперед на которую переносится вес тела. Туловище наклоняется немного в сторону и одновременно наносится круговой удар правой ногой по бедру противника.

**Комбинация № 2.** *Левый боковой в бедро, правый круговой в голову.*

Эта комбинация аналогична предыдущей за исключением того, что второй удар наносится в голову противника.

**Комбинация № 3.** *Правый круговой в бедро, левый круговой в голову.*

Кикбоксер проводит атаку круговым ударом правой ногой по бедру выдвинутой вперед ноги противника. Далее эта нога опускается на землю, на нее переносится вес тела и уже левой ногой наносится круговой удар в голову.

**Комбинация № 4.** *Правый круговой удар в бедро, правой круговой в голову.*

Кикбоксер атакует круговым ударом правой ногой по бедру выставленной вперед ноги противника. Далее правая нога опускается на землю, а левая делает шаг влево-вперед. После этого обманного движения, кикбоксер наносит круговой удар правой ногой в голову.

**Комбинация № 5.** *Правой прямой в туловище, круговой левой в туловище.*

Кикбоксер атакует прямым ударом правой ногой в туловище противника. Далее нога опускается на землю, на нее переносится вес тела и комбинация заканчивается круговым ударом левой ногой в живот.

**Комбинация № 6.** *Левый круговой в голову, обратный круговой правой в туловище.*

Атака начинается с кругового удара левой ногой в голову, после чего кикбоксер поворачивает слева-направо на 180° и наносит прямой удар назад правой ногой в туловище противника.

**Комбинация № 7.** *Левый круговой в голову, правый прямой назад в прыжке в туловище.*

Эта комбинация начинается как и предыдущая круговым ударом в голову, но заканчивается прямым ударом назад с разворотом в прыжке.

**Комбинация № 8.** *Левой боковой в туловище, правой обратный круговой с разворотом в голову.*

Защищаясь, кикбоксер выполняет останавливающий боковой удар левой ногой в туловище противника. Контратака продолжается ударом правой ногой с разворотом на 360°.

**Комбинация № 9.** *Правый круговой в голову, левый прямой назад в туловище.*

Атака начинается круговым ударом правой ногой в голову. Далее кикбоксер поворачивается справа-налево на 180° и наносит прямой удар назад левой ногой с места или в прыжке.

**Комбинация № 10.** *Правый круговой в туловище, левый обратный круговой с разворотом в голову.*

Атака начинается круговым ударом правой ногой в туловище. После этого, кикбоксер поворачивается слева-направо на 180° и наносит круговой удар пяткой в голову противника. Удар выполняется как с места, так и в прыжке.

**Комбинация № 11.** *Левый прямой в туловище, правой прямой назад с разворотом в туловище.*

Кикбоксер атакует прямым ударом вперед левой ногой в живот. Затем следует поворот на 180° слева-направо и наносится второй удар правой ногой назад с разворота.

**Комбинация № 12.** *Левый боковой в туловище, правый прямой назад с разворотом, левый круговой в голову* **трехударная.**

Кикбоксер выполняет останавливающий боковой удар в туловище противника, после чего, моментально поворачивается слева-направо на 180° и наносит прямой удар назад правой ногой. Комбинация продолжается с шагом вперед правой ногой и круговым ударом левой ногой в туловище или голову.

### **Существуют три группы защит от ударов ногами:**

- 1) защиты движениями рук,
- 2) защиты движениями ног,
- 3) защиты движением туловища.

Основная цель защиты является *нейтрализация атакующих действий противника и подготовка к контратаке.*

### **Защиты движением рук**

**Подставки.** Эти защиты являются наиболее простыми и достаточно надежными.

**Подставка согнутых в локте рук (предплечий).**

Руки согнутые в локтевых суставах и повернутые внешней частью предплечий наружу располагают перед туловищем или головой, преграждая путь для ноги противника наносящей удар. Применяется данная защита против большинства ударов (прямой, круговой, боковой, обратной круговой). В момент, когда стопа бьющей ноги противника соприкасается с предплечьем, кикбоксер напрягает мышцы рук и делает небольшое поступательное движение вперед навстречу удару. Иногда движение предплечьем вперед не осуществляется, а руки просто прикрывают туловище.

**Отбивы.** Наиболее распространены отбивы влево и вправо, а так же вверх. В основном эти защиты используются против прямых ударов.

#### **Отбив вверх.**

Применяется против нисходящих ударов. Отбив выполняют внешней частью предплечья как правой так левой рукой. Рука должна быть согнута в локте под углом 90-120°. Удар противника отбивается резким движением, выводящим локоть вверх; в момент соприкосновения с ногой противника руку необходимо напрячь.

#### **Отбив вниз.**

Когда противник наносит удар, кикбоксер немного наклоняет туловище вперед и преграждает путь его ноге резким движением сверху-вниз предплечьем согнутой в локте руки.

#### **Отбив влево.**

Здесь отбив производится внешней частью предплечья ноги выпрямленной руки. Движение выполняется изнутри наружу (влево).

#### **Отбив вправо.**

Атака противника нейтрализуется отбивом снаружи внутрь (вправо). Защита сопровождается поворотом тела слева-направо. Рука, выполняющая защитное движение вращается вдоль центральной оси по часовой стрелке.

### **Защиты движением ног**

Эти защиты представляют собой - передвижение в стороны, назад (уходы), а также подставки ног под удары противника.

#### **Уходы**

##### **Уход (шаг) влево.**

Применяется против прямых ударов. Основу этой защиты составляет шаг влево. Ее дополняют поворотом вправо, что дает возможность выполнить контратаку достаточно быстро и своевременно.

##### **Уход (шаг) вправо.**

Здесь кикбоксер уходит с линии атаки, выполняя шаг правой ногой вправо и, поворачивает туловище немного влево.

##### **Уход (шаг) назад.**

Эта защита применяется не только от прямых ударов, но так же и от всех остальных. Она позволяет разорвать дистанцию и отойти на безопасное расстояние.

### **Уход прыжком вверх.**

Применяется против подсечек. Во время атаки противника, кикбоксер подпрыгивает вверх, отталкиваясь ногами от земли. Ноги подтягиваются к животу.

### **Подставки**

**Подставка ноги.** Существует два варианта:

- 1) подставка голени,
- 2) подставка стопы.

В обоих вариантах передняя нога поднимается вверх и подставляется под удар. Эта защита используется против круговых ударов на нижнем уровне и для нейтрализации прямых и боковых ударов на начальной фазе выполнения.

### **Подставка задней части бедра.**

Применяется против круговых ударов по бедру, Это пассивная защита, которая представляет собой вращение передней ноги слева-направо, с тем, чтобы убрать из-под удара внешнюю часть бедра, где находится болевая точка. В результате удар приходится в мягкую часть бедра. Защита сопровождается переносом веса тела на оставленную назад ногу и поворотом тела слева-направо.

## **Защиты движением тела**

К этим защитам относятся уклоны и нырки. Техника выполнения полностью совпадает с описанной выше для защиты от ударов рукой.

### **Контрудары**

Контрудары всегда соединяют с каким либо видом защиты. Все контрудары делятся на *ответны* и *встречные*.

#### **Комбинация № 1. Подставка обеих рук, левая подсечка.**

Кикбоксер защищается подставкой согнутых в локте рук от кругового удара левой ногой в голову. Далее делается шаг навстречу противнику и наносится круговой удар левой ногой по его левой голени.

#### **Комбинация № 2. Подставка обеих рук, правый круговой в бедро.**

Противник атакует боковым ударом левой ногой. Защищающийся, выполняет подставку обеих рук и быстро переходит в контратаку, нанося круговой удар голенью правой ноги в бедро выставленной вперед ноги противника.

#### **Комбинация № 3. Нырок влево, левый круговой в бедро.**

Против кругового удара правой ногой в голову кикбоксер применяет защиту нырком влево. Не останавливаясь, он контратакует круговым ударом левой ногой в бедро опорной ноги противника.

**Комбинация № 4. Подставка правого предплечья, левый круговой в бедро.** Атаку круговым ударом левой ногой в голову кикбоксер нейтрализует подставкой предплечья правой руки, одновременно делая шаг назад левой ногой. Далее идет стремительная контратака круговым ударом левой ногой в бедро опорной ноги противника.

#### **Комбинация № 5. Подставка левой ноги, правый круговой в голову.**

Защита кругового удара правой ногой в туловище осуществляется подставкой голени левой ноги. После этого кикбоксер быстро опускает эту ногу на

землю и, перенеся на нее вес тела, контратакует круговым ударом правой ногой в голову.

**Комбинация № 6.** *Подставка левой ноги, правый круговой в туловище.*

Здесь защита подставкой голени левой ноги применяется против кругового удара левой ногой. Контратака выполняется круговым ударом правой ногой в туловище с левой стороны.

**Комбинация № 7.** *Уход назад, правый круговой в голову.*

Защищаясь от прямого удара вперед левой ногой, кикбоксер выполняет уход шагом назад. Далее следует контратака круговым ударом правой ногой в голову. Перед ударом, если необходимо, делается шаг левой ногой вперед для сближения с противником.

**Комбинация № 8.** *Подставка правого плеча, правый круговой в бедро.*

Противник атакует круговым ударом левой ногой в голову. Кикбоксер нейтрализует удар подставкой правого предплечья и затем наносит круговой удар правой ногой по задней части бедра опорной ноги противника.

**Комбинация № 9.** *Встречный левый боковой в туловище.*

Кикбоксер наносит встречный контрудар левой ногой (боковой удар) в тот момент, когда противник атакует круговым ударом правой ногой в туловище.

### **Контратаки ногой в ответ на прямые удары рукой**

**Комбинация № 1.** *Уклон вправо, левый круговой в голову.*

На атаку противника прямым ударом левой рукой в голову кикбоксер отвечает уклоном вправо и быстрым круговым ударом левой ногой в голову.

**Комбинация № 2.** *Уклон влево, правый круговой в голову.*

Противник атакует прямым ударом правой рукой. Кикбоксер делает шаг левой ногой вперед-влево и выполняет уклон, избегая удара. Не останавливаясь, он наносит круговой удар правой ногой в голову.

**Комбинация № 3.** *Нырок влево, правый круговой в голову.*

Здесь уход с линии атаки осуществляется нырком влево, после чего следует круговой удар правой ногой в голову.

**Комбинация № 4.** *Отбив левой, левый боковой в туловище.*

Атаку левым прямым в голову кикбоксер нейтрализует отбивом левой рукой вправо (внутри) и немедленно контратакует, нанося боковой удар левой ногой в туловище.

**Комбинация № 5.** *Отбив влево, левый боковой в туловище.*

Здесь нейтрализуется прямой удар правой рукой в голову защитой отбивом внутрь левой рукой, после чего производится контратака боковым ударом левой ногой в живот.

**Комбинация № 6.** *Встречный левой прямой или боковой в туловище, либо в бедро.* На атаку противника левым прямым в голову кикбоксер отвечает одновременной контратакой, нанося прямой удар левой ногой в туловище либо боковой удар в туловище или в бедро.

## Контрудары руками на атаку ногой

**Комбинация № 1.** *Отбив левой рукой, прямой правой в голову.*

Противник атакует прямым ударом вперед правой ногой. Кикбоксер нейтрализует атаку левой рукой влево (наружу) и моментально контратакует, нанося прямой удар кулаком правой руки.

**Комбинация № 2.** *Уход влево, удар правой с разворотом.*

Противник атакует боковым ударом правой ногой. Кикбоксер уходит с линии атаки шагом влево и контратакует, разворачиваясь через спину, правой рукой, нанося удар внешней стороной перчатки.

**Комбинация № 3.** *Уход назад, прямой левой в голову.*

Противник атакует круговым ударом правой ногой в голову. Кикбоксер выполняет уход назад, а затем быстро делает шаг вперед левой ногой и наносит прямой удар правой рукой в голову.

## Контратаки с ударами рукой и ногой

**Комбинация № 1.** *Уклон влево, удар левой снизу в туловище, прямой правой в голову, левый круговой в голову.*

Противник атакует прямым ударом правой рукой в голову. Кикбоксер защищается уклоняясь влево и моментально наносит удар снизу левой рукой в туловище. Далее следует прямой удар правой рукой, а заканчивается контратака круговым ударом левой ногой в голову.

**Комбинация № 2.** *Уклон вправо, удар правой снизу в туловище, левой в голову, левый обратный круговой в голову.*

Противник атакует прямым ударом левой рукой в голову. Кикбоксер защищается уклоном вправо и моментально наносит удар снизу правой рукой в туловище. Затем он поворачивается слева-направо и одновременно наносит боковой удар левой рукой в голову, после чего заканчивает контратаку обратным круговым ударом левой ногой.

**Комбинация № 3.** *Подставка ноги, прямой левой в голову, прямой правой в голову, правый круговой в бедро.*

Противник атакует круговым ударом правой ногой в бедро. Кикбоксер защищается подставляя левую ногу под удар, после чего делает шаг вперед и наносит левой рукой прямой удар в голову. Контратака продолжается прямым ударом правой рукой в голову и заканчивается круговым ударом правой ногой в бедро противника.



Рис. 573

Рис. 574

### 4.8. Атакующие комбинационные действия

## Двухударные комбинации

**Комбинация № 1.** *Прямой левой в голову, правый прямой в туловище (рис.573, 574).*

Кикбоксер начинает свою атаку прямым ударом левой рукой в голову, после чего быстро наносит прямой удар правой ногой в туловище.

**Комбинация № 2.** *Прямой правый в голову, правый круговой в бедро (рис.575, 576).*

Кикбоксер начинает атаку прямым ударом правой рукой в голову, и затем моментально наносит круговой удар правой ногой в туловище.



Рис. 577

Рис. 578



Рис. 575

Рис. 576

**Комбинация № 3.** *Прямой правой в туловище, правый круговой в голову (рис.577, 578).*

Здесь атака начинается прямым ударом правой рукой в туловище, продолжается круговым ударом правой ногой в голову.

**Комбинация № 4.** *Прямой левой в голову, правый круговой с разворота в туловище или голову (рис.579-583).*

Кикбоксер начинает атаку прямым ударом левой рукой в голову. Далее выполняется поворот на 360° и атака заканчивается прямым ударом назад правой ногой в туловище или обратным круговым ударом правой ногой в голову.

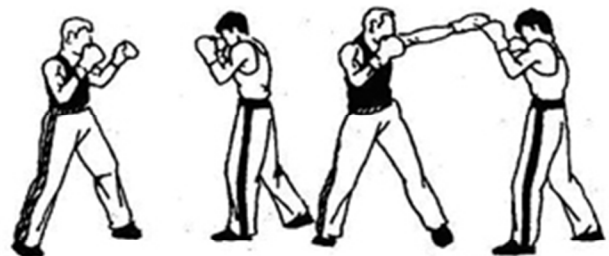


Рис. 579

Рис. 580

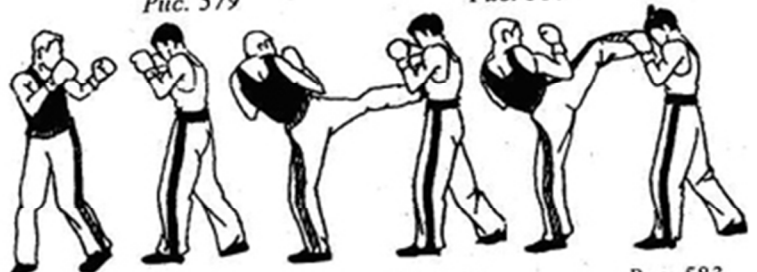
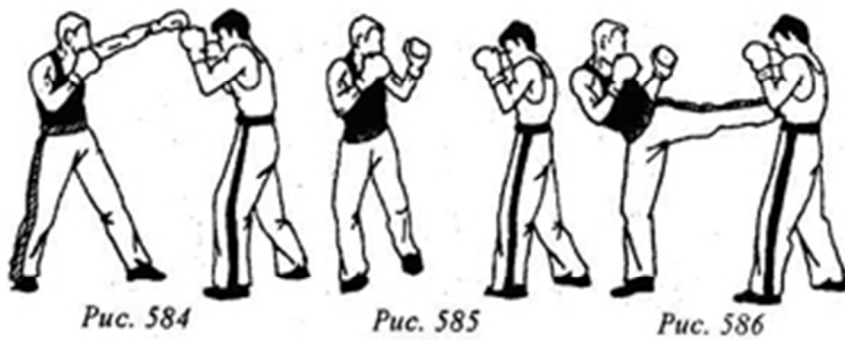


Рис. 581

Рис. 582

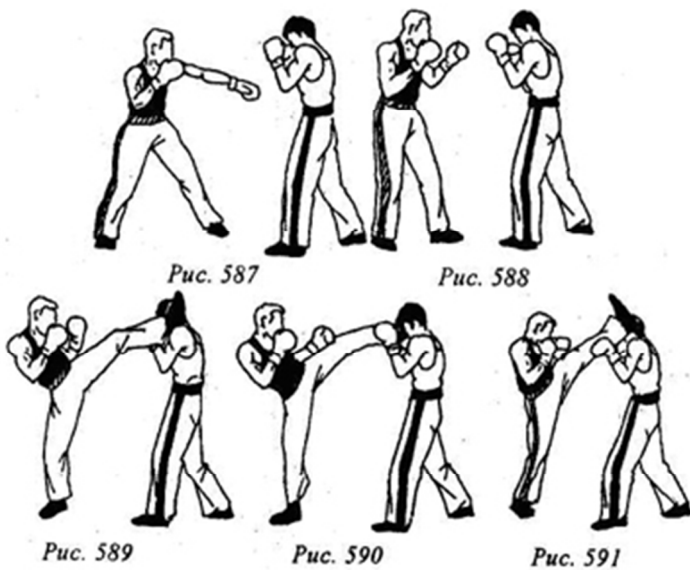
Рис. 583

**Комбинация № 5.** *Прямой левой в голову, левый боковой в туловище (рис.584-586).*

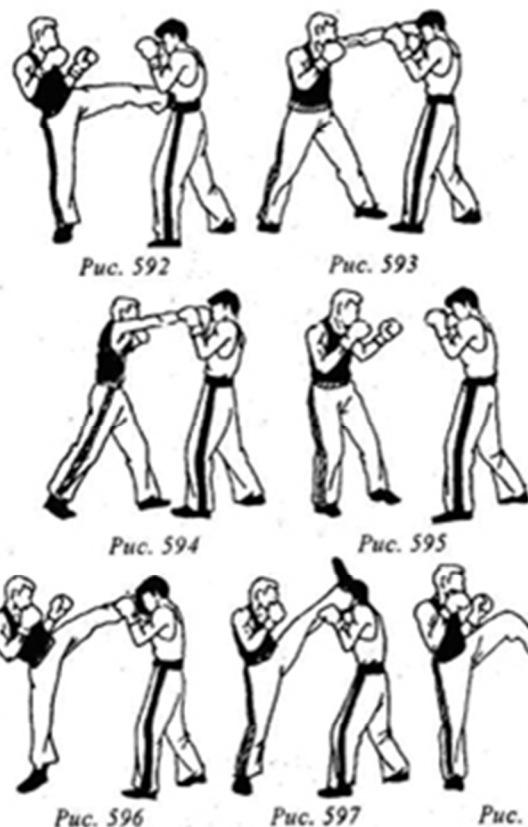


Кикбоксер начинает атаку прямым ударом левой рукой в голову, после чего делается подшаг правой ногой к левой, которой наносится боковой удар в туловище.

**Комбинация № 6. Прямой левой в туловище, левой круговой или обратный круговой в голову (рис.587-591)**



Здесь атака начинается с финтового прямого удара левой рукой в туловище, после которого моментально следует один из трех ударов левой ногой в голову:  
 а) обратный круговой,  
 б) круговой,  
 в) прямой нисходящий.



**Сложные четырехударные комбинации**

**Комбинация № 1 (рис.592-598)**

Атака начинается круговым ударом левой ногой в туловище. Далее следует два прямых удара левой и правой рукой в голову и заканчивается комбинация одним из трех ударов левой ногой:

- а) круговым в голову,
- б) прямым нисходящим в голову,
- в) прямым в туловище



## Комбинация № 2 (рис.599-602).

Кикбоксер начинает атаку боковым ударом левой ногой в туловище. Затем следуют два прямых удара левой и правой рукой в голову, и заканчивается комбинация круговым ударом правой ногой в туловище.



Рис. 599

Рис. 600



Рис. 601



Рис. 602

## 4.9. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### *Строевые упражнения*

В целях лучшей организации занимающихся, воспитания дисциплины, формирования правильной осанки на каждом занятии применяются строевые упражнения. С их помощью целесообразно размещают занимающихся для совместных действий на месте и в движении. Построение в шеренгу, построение в колонну, построение из одной шеренги в две на месте и в движении.

### *Общеразвивающие упражнения*

Общеразвивающие упражнения составляют основу общего физического развития и подготавливают занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Они выполняются без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками, скакалками), на различных гимнастических снарядах. Эти упражнения составляют неотъемлемую часть каждого занятия. Тренеры могут значительно расширить круг применения приведенных ниже упражнений, используя для этого соответствующие учебные пособия.

Примерные упражнения: движения руками в лицевой и боковой плоскости; движения ногами в лицевой и боковой плоскостях; приседания и полуприседания на одной и обеих ногах, выпады; наклоны в различных направлениях, повороты туловища; сочетание движений рук, ног, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, согнувшись, в упоре лежа, в упоре на скамейке; толчок руками от стенки, то же в упоре лежа; прыжки на одной и обеих ногах; упор присев – упор лежа; сгибание и разгибание рук в висе.

Упражнения на расслабление; потряхивание, покачивание рук и ног, полное расслабление в положении лежа.

Упражнения на гимнастической скамейке; упражнения на гимнастической скамейке вдвоем.

Упражнения на гимнастической стенке; упражнения на гимнастической стенке вдвоем.

Упражнения в сопротивлении (преимущественно на силу и гибкость): сопротивление движению головой, сопротивление движению руками, сопротивление движению ногами (отведение, приведение, сгибание, разгибание), сопротивление движениям туловища (наклоном, поворотом), перетягивание и переталкивание.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки и разминки.

Упражнения с предметами: палками, набивными мячами, гантелями, булавами, штангой и др. отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах.

Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП для соответствующих групп.

### *Различные виды ходьбы, бега и прыжков*

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, выпадами, скрестным шагом.

Бег: обычный; на носках; с высоким подниманием колен; на прямых ногах; с отведением прямых ног в стороны, назад; скрестным шагом и в стороны.

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, прыжки на одной и другой ноге, на прямых ногах, в полуприседе, подскоки с поворотом на  $180^{\circ}$ – $360^{\circ}$ ; прыжок со сменной положения ног, прыжок шагом, перекидной прыжок.

Упражнения в различных сочетаниях, например: ходьба в чередовании с прыжками. Ходьба и прыжки с различными положениями и движениями рук.

### *Танцевальные шаги*

Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед или в сторону с поворотом кругом. Шаг галопа вперед и в сторону.

### *Лазание*

Лазание по вертикальному и горизонтальному канату: в два приема, в три приема, без помощи ног, без помощи ног на время.

### *Лыжный спорт*

Ходьба на лыжах на дистанции 3–5 км для юношей и 1–3 км для девушек. Изучение техники лыжных ходов, катание на лыжах со склонов. Изучение техники подъемов на склоны, поворотов и торможений. Подготовка и выполнение

норм комплекса ОФП и СФП. (В южных районах страны занятия лыжным спортом заменяются походами или велоспортом).

### *Спортивные игры*

Волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис (по выбору и возможностям имеющимся в данном коллективе) проведение соревнований по упрощенным правилам.

### *Туризм*

Загородные прогулки, походы выходного дня, выполнение норм комплекса ОФП и СФП для данной группы.

## **4.10. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Значительную роль в спорте играет *гибкость*, отвечающая за хорошую амплитуду движений, легкость и пластичность в движениях. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движений. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Что касается гибкости, то развивать ее нужно с самых первых шагов в спорте. Основные задачи по воспитанию гибкости у спортсмена в процессе многолетней тренировки заключаются в том, чтобы, во-первых, «обеспечить ее совершенствование применительно к требованиям спортивной специализации, и, во-вторых, сохранить ее показатели на достигнутом оптимальном уровне».

*Силовые способности* подразделяют на:

собственно силовые,  
скоростно-силовые,  
силовую выносливость.

Развитие силы влияет на специальную выносливость при выполнении большого объема работы. Сильные мышцы спины, брюшного пресса и рук позволяют держать свое тело в статике и динамике в пространственных и временных условиях. Без сильных и тренированных ног невозможно показать максимальные результаты в кикбоксинге. Поэтому в процессе физической подготовки самое пристальное внимание необходимо уделять силовой выносливости ног, а также развивать пресс и силу мышц спины.

Средствами воспитания силы являются силовые упражнения, т.е. упражнения, выполнение которых связано с преодолением повышенных сопротивлений. Значительное место в тренировке должно быть уделено воспитанию выносливости.

*Выносливость* традиционно связывалась с необходимостью борьбы с утомлением и повышением устойчивости по отношению к неблагоприятным сдвигам внутренней среды организма спортсмена.

Выносливость может быть:

общей,  
специальной.

Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью.

Общая выносливость позволяет успешно справляться с большим объемом упражнений. Задачи по повышению общей выносливости состоят в том, чтобы обеспечить развитие общей аэробной выносливости. Хотя аэробные возможности организма достигают абсолютного максимума в зрелом возрасте, тем не менее, условия для их направленного увеличения можно и нужно создавать уже в детском возрасте. Это - важнейшая предпосылка повышения общего уровня физической работоспособности и развития выносливости.

Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

*Игры* - эффективное средство всесторонней физической подготовки. Применение игрового метода способствует быстрому приобретению навыков и умений. Игровые методики актуальны во всех частях занятий. Игровые средства, включенные в подготовительную часть занятий, служат для разогревания организма и хорошо втягивают воспитанников в тренировочный процесс. Игры, используемые в конце занятия, снимают мышечное и нервное напряжение, что помогает закончить занятие с эмоциональным подъемом, с чувством удовлетворения. Через игровые формы, преодолеваются сложности взаимодействия в спаррингах.

Для улучшения тренировочного процесса производится подбор материала в соответствии с целями и задачами занятия, возрастом, спецификой группы. Используются методы и технологии отбора, включение тренировочного материала в тематическое, перспективное и текущее планирование, корректируются тренировочные планы занятий в зависимости от обстоятельств. Чередование и рациональный подбор упражнений регулируют нагрузку напряжений и расслаблений (средства - релаксационные движения и т.п.). Положительный настрой дает возможность выдерживать психологические нагрузки.

## **КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СФП**

### **Упражнения для мышц плечевого пояса и рук**

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);
2. Отжимания в стойке на руках на гимнастической скамейке, стоялках;
3. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
4. Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М - 50%);
5. Из стойки штанга внизу - поднимание штанги (для Ж: не более 20% от собственного веса, М - 50%) вверх прямыми руками, не сгибая ноги;
6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу - поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх - опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу - дугами вперед руки вверх;
7. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом.

### **Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер**

1. Лежа лицом вверх на возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали;
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);
4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);
5. Из вися угла на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;
6. Лежа на возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали;
7. Лежа на мате - быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки»;
8. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° - перекаты боком вправо-влево;

### **Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер**

1. Лежа лицом вниз на возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены,

руки за голову или вверх - поднятие туловища до горизонтали;

2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг); Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и б.);
4. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх - удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;

### **Упражнения для тренировки прыгучести**

1. Подскоки вверх толчком с двух; То же с отягощением до 2-4 кг.
2. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
3. То же со сменой ног;
4. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;
5. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
6. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пишолет»);
7. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднятие и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь);
8. Езда на велосипеде медленно и с ускорениями;
9. Прыжки со скакалкой.

### **Упражнения для развития специальной прыгучести**

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая;
2. То же с продвижением назад;
3. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см);
4. То же с поворотом кругом на спину;
5. Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом;
6. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах - поднятие и опускание на носках с максимальной амплитудой.

### **Упражнения для улучшения техники бега**

1. Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра;
2. Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м);

3. То же с наскоком на скамейку и отталкиванием;
4. Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута (бинта);
5. Бег в гору с высоким подниманием бедра;
6. Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

#### 4.11.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### Тематика

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

Разделы	Технические действия	Стато-кинематические условия
Основные положения кикбоксера	- боевое положение кулака - боевая и учебная стойка - дистанции - передвижения	
Изучение техники нанесения одиночных и повторных ударов руками и ногами в голову, туловище и защитных действий от них в различных стато-кинематических условиях	- обучение техники нанесения одиночного прямого удара левой рукой в голову	- на месте - с шагом вперед - с шагом назад - с шагом в сторону
	- обучение техники нанесения одиночного прямого удара правой ногой в туловище	- на месте - с шагом вперед - с шагом назад - с шагом в сторону
	- обучение техники нанесения одиночного прямого удара правой рукой в голову	- с шагом назад - с шагом в сторону
	- обучение техники нанесения одиночного прямого 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 стато-кинематических условиях	- обучение техники нанесения одиночного прямого удара левой рукой в туловище	- на месте - с шагом вперед - с шагом назад
	- обучение техники нанесения одиночного бокового удара правой ногой в туловище	
	- 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) - защиты при помощи туловища (отклон, уклон) - защиты при помощи ног (шаг назад)	- правосторонняя стойка - левосторонняя стойка
	- 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	- в условиях одноименной и разноименной взаимных стойках
	- обучение техники комбинированных защитных действий (защиты при помощи рук, ног и туловища)	
	- 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 - с шагом вперед
	- обучение техники нанесения бокового удара правой рукой в голову	- с шагом назад - с шагом в сторону
	- обучение техники нанесения бокового удара левой рукой в туловище	- на месте - с шагом вперед
	- обучение техники нанесения бокового удара правой рукой в туловище	- с шагом назад
	- защиты при помощи рук (кулак, предплечье)	- правосторонняя стойка - левосторонняя стойка
	- защиты при помощи туловища (отклон, нырок)	
	- 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 двухударной 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 (НП-2)

Разделы	Технические действия	Стато-кинематические условия
Изучение техники выполнения двухударных комбинаций и защитных действий от них в различных стато-кинематических условиях	- обучение технике нанесения двухударных 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 двухударных комбинаций (рука –нога) прямой удар левой рукой в голову и круговой удар правой ногой в туловище	
	- обучение технике нанесения двухударных комбинаций боковых ударов левой и правой рукой в голову и туловище	
	- обучение технике нанесения двухударных комбинаций (рука –нога) прямой удар правой рукой в голову и круговой удар левой ногой в туловище	
	- обучение технике нанесения двухударных комбинаций снизу левой и правой рукой в голову и туловище	
	- обучение технике нанесения двухударных комбинаций (рука –нога) прямой удар левой рукой в голову и круговой удар левой ногой в туловище	
	- обучение технике нанесения двухударных комбинаций из различных сочетаний прямых снизу и боковых ударов	
	- обучение технике нанесения двухударных 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 двухударных комбинаций (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 снизу и боковых ударов в голову и туловище	- в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек
	- обучение технике нанесения двухударных 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 двухударных 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 двухударных 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 (НП-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 стойки
	- 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 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 стойки
	- 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 стойки

## Примерная тематика

для изучения атакующих и ответных контратакующих действий на дальней дистанции на 1-м году базовой технико-тактической подготовки (Т-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 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		
<b>Тема</b>	<b>Удары</b>	<b>Стойка</b>
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 (голове)	
	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 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		
<b>Тема</b>	<b>Удары</b>	<b>Стойка</b>
Серии ударов на дальней дистанции	прямой левой – правой в голову, боковой левой в голову*	Одноименная, разноименная
	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 защиты 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 (Т-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 ответных ударов правой в голову и туловище после защиты маневром	
	сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов правой в голову и живот после защиты туловищем	
	сочетание повторных прямых – боковых – снизу ответных ударов правой в голову и живот после контактной защиты (при помощи рук)	
Двойные удары на средней дистанции	двухударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки	Одноименная, разноименная
	ответные контратаки двойными ударами после защиты маневром	
	ответные контратаки двойными ударами после защиты туловищем	
	ответные контратаки двойными ударами после контактной защиты	

Двойные удары на средней дистанции	двухударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки – прямой, боковой и круговой удар ногой	Одноименная, разноименная
	двухударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в голову	
	двухударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в туловище	
Серии ударов на средней дистанции	три – четыре ударные атакующие комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых – боковых – снизу ударов в голову и туловище с левой и правой руки	Одноименная, разноименная
	ответные контратаки сериями ударов после защиты маневром	
	ответные контратаки сериями ударов после защиты туловищем	
	ответные контратаки сериями ударов после контактной защиты	
	трехударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки – прямой, боковой и круговой удар ногой	
	четыреударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки – прямой, боковой и круговой удар ногой	
	трехударные комбинации (рука, рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в голову	
	трехударные 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	
Серии ударов на средней дистанции	ответные контратаки сериями ударов руками после защиты от ударов руками	Одноименная, разноименная
	ответные контратаки сериями ударов ногами 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	
	встречные удары коленом на удар противником рукой (прямой, боковой, снизу)	

\*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 (Т-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 фронтальной атаки)

	различные сочетания атакующих повторных ударов левой и правой рукой в голову и туловище	тального расположения соперников относительно друг друга)
Одиночные и повторные удары на ближней дистанции	различные сочетания ответных контратакующих повторных ударов левой и правой рукой после контактной защиты и защиты туловищем	
Двухударные комбинации на ближней дистанции	различные сочетания атакующих двухударных 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 (Т-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 защиты	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	
Двухударные комбинации на ближней дистанции	различные сочетания атакующих двухударных комбинаций с левой и правой руки в голову и туловище	Одноименная, Разноименная (не принципиально, ввиду преимущественно фронтального расположения соперников относительно друг друга)
	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	Одноименная, Разноименная (не принципиально, ввиду преимущественно фронтального расположения соперников относительно друг друга)
	ответные контратаки сериями ударов на ближней дистанции 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 (Т-5)

Тема	Технические действия	Взаимостойка
Одиночные и повторные удары на ближней	одиночные прямые, боковые, снизу удары правой и левой рукой в голову и туловище в атаке и ответной	Одноименная, Разноименная

дистанции	контратаке после защит туловищем и контактной защитой	(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	
Двухударные комбинации на ближней дистанции	различные сочетания атакующих двухударных 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 этапе *совершенствования спортивного мастерства* в большей мере начинает преобладать тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию.

Техническая подготовленность кикбоксеров формируется:

- с помощью работы с тренером на лапах или в жилетах. Такая работа обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера создают у кикбоксера наиболее четкое и правильное представление о технике приема в соответствии с его индивидуальными особенностями или когда кикбоксеру необходимо исправить какой-либо недостаток в технике уже освоенного приема;

- под непосредственным руководством тренера, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в кикбоксинге, повторяются редко, поэтому тренеры останавливают бой в нужный момент или воспроизводят необходимые условия отдельно от тренировочного боя.

Условия тренировки постепенно усложняются до близких по психологической стрессорности к соревновательным.

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и их подготовка, ведение боя в целом. Поэтому использование отдельных приемов в кикбоксинге, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему кикбоксеру для проведения удара, позволяет атакуемому принять соответствующие меры.

Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами кикбоксера. Разнообразный характер движений при выполнении приемов боя, большой комплекс защитных действий, вызывающий

напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

В кикбоксинге наряду с силой, скоростью и выносливостью (как изолированными кондиционными качествами) доминирующее значение имеет сенсомоторный компонент. Скорость адекватной реакции на атакующие действия противника является качеством, предопределяющим успех поединка кикбоксеров.

Если простая скорость – качество в основном природное, то сложная скорость, включающая в себя время на фиксирование сигнала, его распознавание, выбор способа реагирования, является качеством наживным.

Это качество зависит от правильности обучения базовой технике и тактике на этапе начальной подготовки и в последующем – на этапе совершенствования спортивного мастерства – от качества разведки и соответствующей индивидуализированной технико-тактической подготовки.

Наблюдение за действиями занимающихся дает тренеру представление об изменениях, происходящих с ними под влиянием спортивной тренировки.

Тренер и занимающиеся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики кикбоксинга. При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся проявлялась в их умении оценивать технику и тактику – свою и своих партнеров.

За несколько месяцев до контактных соревнований составьте план тренировок, в который обязательно включите раздел по закаливанию и подготовке нервной системы. В него должны входить тренировки с повышенной нагрузкой на психику, например:

- спарринги с более скоростным, более мощным, более опытным партнером;
- спарринги в усталом состоянии с постоянно сменяющимися друг друга противниками;

- спарринги с увеличенным числом и продолжительностью раундов;

очень ценными для психической закалки спортсмена кикбоксинга являются регулярные вспомогательные занятия по настольному теннису. Они позволяют ему привыкнуть к ближнему бою, не бояться непосредственного соприкосновения с противником, смело идти вперед на обмен ударами при контратаке.

Каждый тренировочный год желательно начинать с укрепления общей базы спортивной подготовленности, повышения специализированности проявлений различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий. По мере повышения и восстановления технического уровня (общей тренированности) акцент делается на развитие индивидуальных склонности кикбоксера. Возрастают объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности спортсменов в поединках. Последовательность совершенствования различных разделов приемов ведения поединка. Овладение индивидуальным составом средств ведения поединков и совершенствование двигательных компонентов их выполнения. Со-



пряженные способы совершенствования специализированных движений при параллельном повышении уровня двигательных качеств.

Соотношение процесса индивидуализации технической подготовки кикбоксера со всем объемом техники и её вариативностью.

Положительный и отрицательный перенос двигательного навыка при освоении технических действий.

Подбор специальный упражнений для совершенствования двигательного механизма приемов, компонентов техники (ритма, координации быстроты и точности и т.д.). Вариативность выполнения технических действий и создание управляемых и контролируемых условий ее проявления в тренировочных заданиях и схватках. Последовательность обучения техническим действиям с учетом положительного переноса двигательного навыка.

Многократные повторения различных серий ударов и комбинаций, а также приемов маневрирования создают широкие возможности для постоянного повышения технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками требуют одновременного совершенствования как деталей технических приемов, так и их целостного освоения. Требования соревновательного поединка диктуют необходимость в вариативных двигательных навыках, когда прием может быть использован как в различных ситуациях, так и против разнообразных противников.

Другим важным фактором в формировании навыков является включение отдельных действий в серии и комбинации приемов и действий.

Совершенствование техники целесообразно на каждом занятии в связи с разнообразием ударов и передвижений в кикбоксинге. Объемы их применения и конкретные задачи совершенствования соотносятся с общими задачами этапа и периода годового цикла подготовки, с индивидуальными особенностями учеников и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого цикла подготовки к соревнованиям вводятся новые упражнения для освоения технических действий, расширяющие индивидуальный арсенал и формирующие полноценную двигательную культуру кикбоксинга.

Освоение новой техники необходимо совмещать со специализированием зрительных и тактильных реакций при опережающем развитии двигательных качеств. При приближении соревнований увеличивается время на специализированную технику, на ее применение в соревновательных поединках. Использование оцениваемых приемов уменьшается, а объем подготавливаемых действий увеличивается. Основное внимание уделяется вариативности техники, связанной с решением тактических задач ведения поединка. После соревнования средства технической подготовки целесообразно использовать для восстановления качества выполнения приемов и действий, что позволяет снижать психическую напряженность занятий.

Совершенствование боевых действий обеспечивает повышение уровня оперативного мышления, основанного на управлении комплексом специализированных умений. Они представляют собой эффективное проявление следующих психомоторных реакций: простая, распознавания (простая и сложная); вы-

бора; альтернативного выбора; сложного выбора (переключение на выборе); переключения по действиям; антиципации (предвосхищение пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках) и реакция антиципации с переключением реакций.

Все это приводит к выработке специфических качеств: «чувство удара», «чувство дистанции», «чувство времени», которые в совокупности технико-тактической подготовленностью составляют «чувство поединка» - ведущее специализированное свойство квалифицированных кикбоксеров.

Все разновидности действий нападения и обороны необходимо совершенствовать в течение всех этапов специальной подготовки с учетом сложности двигательного состава, ситуационных характеристик их применения в боевых взаимодействиях. При этом нужно учитывать индивидуальную степень готовности спортсменов к выполнению действий (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно экспромтно).

Боевое взаимодействие с противником в наступательной стратегии, как правило, начинается с преднамеренными или преднамеренно-экспромтными действиями, а для оборонительной стратегии более характерны экспромтные действия, которые целесообразны преимущественно для противодействия атакам. При провоцировании противника действия носят в большей степени преднамеренно-экспромтный характер. Усложнение преднамеренно начатых много-темповых действий экспромтными продолжениями характеризует моделирование взаимодействия, свойственное спортивным поединкам.

Достижение спортсменами оптимальных параметров выполнения технических действий зависит от способности входить в мобилизационные состояния с учетом их проведения с различных дистанций и применяемых приемов маневренного нападения. Поэтому освоение движений должно проходить на такой скорости и с таких дистанций, которые позволяют спортсмену своевременно взаимодействовать с партнером и сохранять технический уровень ударов руками и ногами при типовых передвижениях. По мере совершенствования технических приемов, применяемых в боевых действиях, в тренировке усложняются требования к маневрированию, достижению различной длины нападений и отступлений, использованию изменения линии удара и линии атаки, начальных позиций ударов и их точности.

Упрощение или усложнение выполнения упражнений достигается подбором разновидностей ситуаций действий нападения и обороны и ситуаций, а также изменением характера противодействий или взаимодействий с партнером при различных способах изменения взаиморасположения и дистанций. Содержание изучаемого материала и его распределение в занятии (по этапам и периодам годового цикла), а также его индивидуализация зависят от конкретных задач повышения (сохранения и восстановления) уровня технической подготовленности, квалификации занимающегося и его тренированности.

Восстановление после крупных соревнований целесообразно посвятить специализированию сенсомоторных реакций, стабилизируя эффективную тех-

нику и подтягивая выявленные в ходе соревнования пропуски и недостатки технической подготовленности.

#### 4.12. **Тактическая подготовка кикбоксера**

##### ***Тактика.***

Тактика – многозначное понятие, тактика определяет манеру ведения боя, стиль бойца и рисунок боя, тактика – это способ и метод для достижения победы, тактика – это искусство ведения боя, заслуживающее самую высокую оценку у судей и зрителей.

Тактика является элементом стратегии для данного боя и турнира, в подготовительном и соревновательном периодах. Тактика включает тактические установки, способствующие успеху в бою.

Тактика ведения боя:

- темповик;
- игровик;
- нокаутер;
- левша;
- тотальный стиль;
- комбинационный стиль;
- универсал.

##### ***Тактические установки.***

Ведение боя на контратаках:

- работать вторым номером;
- выдергивать противника;
- играть с противником;
- работать на опережение;
- работать на отходах и др.

##### ***Ограничение маневра:***

- загнать в угол;
- прижать к канатам;
- подрезать пути и др.

##### ***Бурный финиш:***

- концовка в раундах;
- последний раунд.

##### ***Изматывание противника:***

- спурт в начале раунда;
- рваный темп;
- ближний бой и др.

##### ***Подготовка акцентированного удара:***

- раскрывать противника;
- вызывать на атаку;
- открываться;
- идти на сближение;

- прощупывать противника и др.

Наиболее эффективно тактика проявляется в манерах ведения боя различными по стилю бойцами. В этой главе рассматриваются манеры ведения боя, которые являются основой тактической подготовки бойцов на базе техники и методики обучения. Бойцы осваивают все стили, овладевают всеми тактическими манерами и обучаются противостоять противникам любого стиля, используя в бою разнообразную тактику.

### ***Тактика ведения боя.***

Темповик – активный выносливый боец, обладает высокими волевыми качествами и владеет скоростными техническими приемами, ведет бой в плотном темпе разнообразными атаками в комплексном маневре с использованием опережающих контратак.

Тактика темповика определяется его целью:

- ошеломить противника массовой атакой;
- утомить непрерывными атаками;
- выиграть бой за счет большого количества ударов.

Тактика темповика используется:

- с неподготовленным противником;
- для закрепления победы – концовки раундов, последний раунд, нокдаун противника;
- изматывает противника – спрут в начале раундов, рваный темп и др.;
- психологическое подавление противника – скоростные жесткие прямые атаки и опережающие контратаки;
- обострение поединка и т.д.

Тактика темповика изучается на этапе спортивного совершенствования при высоком уровне развития физических и физиологических качеств.

Подготовка темповика включает процессы:

#### физические

- развитие быстроты движений;
- развитие скоростно – силовых движений;

#### физиологические:

- развитие общей выносливости;
- развитие специальной выносливости;

#### психологические:

- повышение уровня формирования психологических свойств;

#### техническое совершенствование:

- полный комплексный маневр;
- скоростное непрерывное и дискретное выполнение серий и комбинаций;
- опережающие контратаки и все варианты прямой атаки;

#### педагогические:

- повышение эмоционального настроения;
- формирование мотиваций.

#### Методика повышения качества изучения тактики темповика.

Устранение технических погрешностей:

- замедленная, однообразная атака;
- сумбурная, нетехническая атака;
- слабая защищенность в атаке.

Повышение уровня формирования психологических качеств (условно-рефлекторных двигательных реакций) на основе технических приемов кикбоксинга.

Совершенствование тактики темповика на самостоятельном занятии в развитии быстроты выполнения атаки и совершенствовании полного комплексного маневра при прогонах серий и комбинаций в непрерывном режиме.

**Бой с темповиком** предопределяет высокий уровень боевой подготовки и характеризуется действиями:

- встречный акцентированный удар и продолжение серийной атаки в забегании;
- встречная контратака в забегании;
- передвижение в маятнике и забегание (проваливание) и ответная контратака;
- встречная жесткая контратака длинными акцентированными ударами («рубка») в укороченном комплексном маневре;
- тактика игровика в полном комплексном маневре;
- тактика нокаутера в передвижении маятником и забеганием.

Методика повышения качества изучения боя с темповиком.

Устранение технических погрешностей:

- замедленный, однообразный маневр;
- замедленная контратака;
- слабый акцентированный удар.

Повышение уровня эмоционального настроения. Совершенствование боя с темповиком на самостоятельном занятии в повышении уровня комплексного маневра, ответных и опережающих контратак и стабилизации акцентированных ударов.

**Игровик** – маневрированный, пластичный боец, обладает высоким уровнем технической подготовки, умело ведет бой на всех дистанциях, пользуется всеми видами атак с активной защитой, отвлекающими приемами, тактически-ми установками в полном и укороченном комплексном маневре.

**Тактика** игровика определяется его целью:

преимущество над противником техническое:

- быстрое и пластичное передвижение, гибкий маневр;
- искусные атаки и точные удары;
- разнообразная защита;

психологическое:

- проявление на высоком уровне психологических свойств, защитных элементов и отвлекающих приемов;

тактическое:

- эффективное использование тактических установок.

Тактика игровика используется против любого противника:

темповик - ответная атака в маятнике, забегании, полном комплексном маневре;

нокаутер и левша- ответная и скрытая атаки в полном комплексном маневре;

- атака от защиты в укороченном комплексном маневре;

комбинационный и тотальный стиль

- контратака в маятнике и забегании;

- использование тактических установок;

- тактика универсала, владеющего всеми стилями;

- в укороченном комплексном маневре на средней дистанции все виды атак на максимальной скорости;

- использование тактических установок и отвлекающих приемов.

Тактика игровика изучается на этапе спортивного совершенствования и определяется задачами:

техническое совершенствование

- высокий уровень быстроты выполнения сложных технических приемов;

- разнообразие технических приемов;

физиологическая подготовка

- развитие общей и специальной выносливости;

психологическая подготовка

- высокий уровень формирования психологических свойств;

педагогическая подготовка

- высокий уровень эмоционального настроения;

- формирование мотиваций;

физическая подготовка

- высокий уровень развития гибкости и пластичности движений;

- повышение уровня скоростно- силовых движений.

*Методика повышения качества изучения тактики игровика.*

Устранение технических погрешностей:

- повышение уровня комплексного маневра и активной защиты.

Развитие физических качеств:

- скоростные сложно – координационные движения.

Повышение уровня эмоционального настроения.

Совершенствование тактики игровика на самостоятельном занятии в повышении уровня и разнообразия технической подготовки, сложно-координационных и скоростно – силовых движений, пластичности и гибкости движений.

*Бой с игровиком* предопределяет высокий уровень развития скоростно - силовых движений, психологических свойств и разнообразие тактических установок, характеризуется действиями:

- ограничение маневра, жесткий бой на ближней дистанции;

- встречная и опережающая контратака акцентированными ударами;

- тотальная жесткая манера ведения боя;

- более искусная, жесткая и скоростная тактика игролика;
- тактика нокаутера в полном комплексном маневре с отвлекающими приемами;

- частая смена тактики ведения боя и тактических установок.

*Методика повышения качества изучения боя с игроликом.*

Устранение технических погрешностей:

- стабилизация акцентированных ударов и повышение тактико – тактической подготовки.

Развитие скоростно – силовых движений.

Формирование психологических свойств.

**Нокаутёр** – волевой, целеустремленный, решительный боец, обладает поставленным акцентированным ударом, умело пользуется отвлекающими приемами и тактическими установками.

Тактика нокаутера определяется его целью – нанести точный акцентированный удар в уязвимое место противника.

Тактика нокаутера совершенствуется в двух направлениях:

- активный нокаутер;
- пассивный нокаутер.

Активный нокаутер-темповик – агрессивный боец, атакующий акцентированными ударами, нацеленный на плотный, жесткий бой на средней и ближней дистанциях. Нокаутер – темповик мощными ударами потрясает противника, подавляет его волю и ломает неподготовленного противника.

Бой с нокаутером – темповиком определяет высокий уровень развития скоростно – силовых и сложно – координационных движений и волевой подготовки, выражается действиями:

- в маятнике и челноке, полном комплексном маневре – проваливание противника с ответной жесткой серийной контратакой в забегании;
- встречная жесткая серийная контратака в забегании;
- тактика игролика в укороченном комплексном маневре с акцентированными ударами;
- прямая атака от защиты акцентированными серийными ударами в забегании.

*Методика повышения качества изучения боя с нокаутером – темповиком.*

Устранение технических погрешностей:

- замедленный маневр;
- слабые акцентированные удары;
- низкий уровень защитных элементов и комплексного маневра.

Повышение уровня эмоционального настроения и воспитание волевых качеств.

Активный нокаутер – игролик – боец с высоким уровнем физической подготовки, обладает всеми качествами игролика и уверенно ведет бой с противником любого стиля в жесткой игровой манере. Бой с нокаутером – игроликом предопределяет высокий уровень развития скоростно – силовых и сложно –

координационных движений, технической и волевой подготовки, формирования высокого уровня психологических свойств и высокого эмоционального настроения, выражается действиями:

- частая смена тактики ведения боя и тактических установок;
- более искусная, жесткая, скоростная манера игрока;
- тактика нокаутера в полном комплексном маневре с отвлекающими приемами.

Тактика пассивного нокаутера вынуждается обстоятельствами боя и турнира:

- неблагоприятная ситуация (в углу ринга, у канатов и т.п.);
- низкий уровень физиологической подготовки (укороченный подготовительный период);
- повреждении, последствия травмы и т.п.
- чрезмерная усталость во время боя, недостаточное восстановление после предыдущего боя;
- агрессивный противник;
- тактическая концепция, определяемая стратегией на данный турнир.

Тактика пассивного нокаутера исполняется прямыми атаками от защиты в укороченном комплексном маневре на ближней дистанции.

Тактика нокаутера изучается на этапе спортивного совершенствования и определяется задачами:

- повышение уровня физической и технической подготовки;
- формирование психологических свойств;
- повышение уровня эмоционального настроения;
- воспитание волевых качеств.

*Методика повышения качества изучения тактики нокаутера.*

Устранение технических погрешностей:

- закрепление стабильности акцентированных ударов, пассивной и активной защиты.

Развитие физических качеств: - скоростно – силовые движения.

Формирование психологических свойств:

- видение противника;
- предугадывание действий противника.

Совершенствование тактики нокаутера на самостоятельном занятии в стабилизации акцентированных ударов и повышении уровня атакующего передвижения.

Левша – боец в правосторонней стойке, неудобен для праворуких противников, умело использует бьющую левую руку в маневре нокаутера, тотальном бою, в стиле игрока – нокаутера, но чаще этот стиль применяется в разведывательных, подготовительных и других целях.

Совершенствование тактики левши на самостоятельном занятии в повышении качества акцентированных ударов обеими руками и ногами.

Бой с левшой предопределяет высокий уровень формирования психологических свойств и характеризуется действиями:



- тактика игровика с акцентированными удара;
- тактика тотального стиля с опережающими контратаками, в манере тотально –комбинационного стиля в маятнике и забегании.

Тактика тотального стиля является мощным физическим и психологическим прессингом для противника и применяется подготовленными бойцами на средней дистанции в укороченном комплексном маневре. Боец в атаке использует маневр и отвлекающие приемы, которые оказывают на противника психологическое давление, опережающие контратаки прерывают атаки противника, создавая физическое давление, неожиданные скрытые атаки деморализуют противника. Тактика тотального стиля изучается на этапе спортивного совершенствования при высоком уровне формирования психологических свойств, освоение поэтапное.

На всех этапах – повышение уровня формирования психологических свойств.

1 этап – совершенствование укороченного комплексного маневра:

- прогон в дискретном режиме кикбоксерских серий и комбинаций в УКоМе;

- включение в УКоМ активной защиты;
- включение в УКоМ отвлекающих приемов;
- включение в УКоМ атакующего передвижения;
- включение в УКоМ активной защиты, отвлекающих приемов и атакующего передвижения.

2 этап – совершенствование в УКоМе трех основных и ведущей прямой атаки в маневре:

- ускоренный прогон в дискретном режиме комбинаций кикбоксинга;
- освоение в УКоМе 27 вариантов прямой атаки в маневре;
- включение в УКоМ трех основных и ведущей прямой атаки в маневре.

3 этап – ускоренное выполнение в УКоМе ведущей прямой атаки в маневре:

- выполнение ответной атаки в УКоМе;
- выполнение скрытой атаки в УКоМе;
- ускоренное выполнение в УКоМе ведущей прямой атаки в маневре.

4 этап – учебный бой с партнером в тотальном маневре:

- повышение эмоционального настроения.

Оба партнера в защитном снаряжении.

5 этап – совершенствование тактики тотально стиля перед зеркалом, в бою с тенью, на лапах с партнером.

Спарринговые бои с партнером.

*Методика повышения качества изучения тактики тотального стиля.*

Устранение технических погрешностей:

- низкий уровень укороченного комплексного маневра;
- низкий уровень отвлекающих приемов;
- повышение быстроты выполнения в УКоМе сложных серий и комбинаций;

- повышение скорости исполнения в УКоМе ведущей прямой атаки в маневре.

Форсирование психологических свойств высокой мобильности:

- видение противника;
- предугадывание действий противника;
- ситуативное мышление;
- ситуативные действия.

Воспитание волевых качеств:

- повышение эмоционального настроения;
- формирование мотиваций.

Совершенствование тактики тотального стиля на самостоятельном занятии в освоении прямой атаки в маневре, повышении качества укороченного комплексного маневра, развитии гибкости и пластичности движений.

Бой с противником тотального стиля предопределяет высокий уровень формирования психологических свойств и волевой подготовки, разнообразие технических и тактических средств и характеризуется действиями:

- тактика игровика с акцентированными ударами в маятнике и забегании;
- тактика пассивного нокаутера в маятнике и забегании;
- тактика нокаутера – игровика с опережающими контратаками, атаками прямой в манере и скрытой;
- тактика комбинационного стиля с короткими взрывными акцентированными сериями в маятнике и забегании;
- тактика нокаутера – темповика в УКоМе, дискретном режиме, с короткими повторными сериями и комбинациями в забегании.

Совершенствование технической, тактической и скоростно – силовой подготовки, повышение качества акцентированных ударов и уровня волевой подготовки на самостоятельном занятии способствует успешному ведению боя с противником тотального стиля.

Тактика комбинационного стиля предназначается для ведения боя скоростными жесткими сериями и комбинациями на средней и ближней дистанциях в УКоМе, наиболее эффективна в дискретном режиме и в специализированных тактических манерах.

Темповик комбинационного стиля ведет бой в УКоМе сериями и комбинациями в дискретном режиме и использует все варианты прямой атаки в маневре.

Игровик комбинационного стиля владеет всеми манерами игровика, атакует разнообразными взрывными сериями с активной защитой на всех дистанциях в полном и укороченном комплексном маневре.

Тактика тотально – комбинационного стиля используется опытными бойцами с высоким уровнем психологической и технической подготовки, бой ведется на средней дистанции в УКоМе с использованием отвлекающих приемов, активной защиты, взрывных серийных акцентированных атак и опережающих серийных контратак.

*Самая жесткая, плотная и напряженная манера ведения боя.*

Стремительные разнообразные атаки, сочетание кикбоксерских серий, различное подготовительное и атакующее передвижение, использование активной защиты, отвлекающих приемов и тактических установок, высокий уровень проявления психологических свойств и волевых качеств, состояние боевой готовности и эмоциональный настрой – все это является эффективнейшим оружием в бою с любым противником.

**Тактика универсала** является наиболее совершенной и гибкой формой тактической подготовки, боец – универсал владеет всеми тактическими манерами и умело проводит бои с противником любого стиля, меняя тактику в зависимости от ситуации боя и задач стратегии.

Совершенствование тактики универсала проводится на всем протяжении тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

#### **4.13. Планирование спортивных результатов**

Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Обычно в процессе многолетней подготовки выделяют три возрастные зоны — первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов.

Такое деление позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, наиболее точно определить период напряженной тренировки, направленной на достижение наивысших результатов.

Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов единоборств достаточно стабильны.

#### **Оптимальные возрастные границы для планирования наивысших спортивных достижений**

<b>Спортивное звание</b>	<b>Мастер спорта</b>	<b>Мастер спорта международного класса</b>
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, исключитель-

ная лабильность основных функциональных систем, индивидуальные темпы развития позволяют этим спортсменам, не нарушая основных закономерностей 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 годичном 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.

### **Стратегия**

Стратегия в подготовке бойца определяет главное долговременное направление тренировочного процесса в условиях спортивного учреждения и включает поэтапное планирование результатов выступления (чемпионат России, Европы, мира, профессиональные рейтинговые и титульные бои и т.д.).

Стратегия разрабатывается для перспективного бойца с учетом календарного плана соревнований, материальных и финансовых возможностей учреждения.

Стратегия включает:

- формирование цели и определение задач на каждом этапе подготовки бойца;

- решение задач для достижения поставленной цели:

на этапе

- средствами подготовки бойца;

на турнире и в отдельном бою

- средствами тактики боя.

Стратегия разрабатывается отдельно для каждого бойца. Тренер формирует цель, определяет задачи на каждый этап и совместно с бойцом планирует систему подготовки и средства решения задач на каждом этапе.

Средства и методы подготовки бойца корректируются на каждом этапе, тактика на турнир и отдельный бой определяется уровнем подготовки бойца и задачами на этот этап, исходя из стратегической цели.

Стратегическое планирование определяется целью:

- выиграть чемпионат;

- выиграть чемпионат и стать ведущим бойцом сборной команды России;

- войти в сборную команду России;

- занять призовое место в чемпионате (планируемом);

- показать высокий уровень техники и тактики (без планирования призового места);

- приобрести боевой опыт, определить уровень подготовки противников в своей и в смежных весовых категориях;

- другие индивидуальные цели.

Стратегические задачи ставятся на основе исходных данных бойца:

- состояние здоровья (наличие заболевания, травмы, недостаточное восстановление и др.);

- уровень технической и тактической подготовки;

- мотивация и эмоциональный настрой.

Средства и методика подготовки индивидуальны и специфичны, каждый боец готовится по своей разработанной программе.

В турнире и перед очередным боем при усложнении ситуации тактика боя корректируется.

Примерные стратегические задачи в предсоревновательный период для бойца с поставленной целью – показать высокий уровень техники и тактики и приобрести боевой опыт включают средства и методы подготовки:

технические

- усложненные комплексы серий и комбинаций в различных режимах (непрерывный, дискретный, с акцентированными ударами и др.) для повышения качества и быстроты комплексного маневра;

- сложности, разнообразия и зрелищности атак;

физические

- тяжелая, максимальная стрессовая и комплексная нагрузка для развития силы акцентированного удара;

- прыгучести;

- быстроты передвижения;
- пластичности движений;

#### физиологические

- нагрузочный эспандер, удлиненные раунды с укороченным отдыхом;
- повышение специальной скоростно – силовой выносливости;

#### психологические

- методический прием «живая мишень»;
- бой с двумя – тремя партнерами;
- формирование психологических свойств;
- повышение уровня двигательных реакций;

#### педагогические

анализ реальных возможностей бойца, перспективы в спорте и в жизни, укрепление чувства собственного достоинства, ответственности и стремления к достижению цели стабилизация мотивации и усиление волевых качеств; повышение уровня эмоционального настроения;

#### методические

совместное обсуждение тренера и бойца предстоящих задач, поиск специфических методик и средств подготовки формирование ситуативного мышления;

воспитание творчества и вдохновения;

#### тренерские

показ бойцом и обучение партнера освоенному техническому приему по специфической методике закрепление технического приема и методики обучения;

проявление заинтересованности и осознания труда тренера;

воспитание уважения к тренеру;

повышение качества совместной деятельности.

Средства и методы подготовки каждого перспективного бойца варьируется, исходя из личности бойца и поставленной цели.

### **4.14. Содержание специализированной подготовки**

Специализированная подготовка в период совершенствования и высшего спортивного мастерства целенаправленно развивает определенные физические качества бойца.

Целью специальной физической подготовки является развитие атакующих качеств и определяется задачами:

- развитие силы и быстроты движений;
- развитие координации и скоростно – силовых движений, формирование двигательных реакций;
- развитие гибкости тела и пластичности движений;
- развитие специальной выносливости.

Физические качества, формирующие цельность движений и действий.

### ***Развитие силы и быстроты движений.***

Сила бойца и быстрота движений определяют главные атакующие действия:

#### *Ударные движения*

- рукой в голову и туловище;
- ногой в голову, туловище и бедро;
- прыжок вверх;
- ударное движение ногой в прыжке.

#### *Ударное движение рукой*

- толчок опорной ногой – мышцами – разгибателями бедра и голени;
- вращение таза – мышцами бедра и спины;
- вращение туловища – мышцами спины и живота;
- движение руки – мышцами - разгибателями руки;
- сжатие кулака – мышцами – сгибателями кисти.

#### *Ударное движение ногой*

- толчок опорной ногой – мышцами – разгибателями бедра и голени;
- вращение таза – мышцами бедра и спины;
- вращение туловища – мышцами спины и живот;
- движение бедра – мышцами – сгибателями бедра;
- движение голени – мышцами – разгибателями голени.

Прыжок вверх – ударное движение ногой в прыжке - толчок прыжковой ногой – мышцами - разгибателями бедра и голени.

Ударные движения в подготовительной фазе формируются мышцами бедра, голени, спины и живота, в ударной фазе участвуют разгибатели руки и голени.

Ударные движения характеризуются «взрывными» способностями мышц, последовательностью и согласованностью их сокращений (техникой исполнения движения).

Развитие силы и быстроты движения рук включает упражнения:

- толчковые (медицинбол, ядро, штанга, отжимание в упоре, камни и др.);
- бросковые (мячи, камни, граната и др.);
- ударные (боксерский мешок, груша, кувалда, удары с отягощением, эспандером и др.).

Развитие силы и быстроты движения ног включает упражнения:

- беговые «взрывные» (ускорения в гору, бег по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощением на ногах, с препятствиями и др.);

Для повышения качества прыжка используются упражнения:

- прыжки на скакалке стоя, в приседе на двух и одной ноге с двойными оборотами;
- выпрыгивания с подниманием бедра, голени, из приседа, с отягощением и др.;
- прыжки с отягощениями, на песке, глубокому снегу, на мелководье и др.

В занятиях применяются тяжелая нагрузка в дискретном режиме, максимальная стрессовая и комплексная нагрузка.

## ***Развитие координации и скоростно – силовых движений.***

### ***Формирование двигательных реакций.***

Координация движений в кикбоксинге определяется согласованностью ударных движений рукой и ногой с шагом и прыжком и сочетанием этих движений с вращением таза и туловища. Совершенствование специальной координации движений в кикбоксинге начинается поле закрепления, стабилизации, боевой стойки в атаке ногами в прыжке.

Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации

- скоростной прогон стандартных серий;

Толчок сильный, упругий, шаг короткий, движений быстрые, выпрыгивание в ударе высокое, удары без акценты, добивание руками скоростное, атака в забегании стремительная.

- скоростной прогон стандартных комбинаций в непрерывном режиме;

Слитное сочетание серий в комбинации.

- дискретный прогон комбинаций «взрывными» стандартными сериями;

Сохранение техники и быстроты, стабилизация исполнения.

- дискретный прогон комбинаций, включение в дискретные паузы активной защиты и отвлекающих приемов;

- тактика тотально – комбинационного стиля в бою с тенью, с партнером, на снарядах.

Использование психологических свойств.

Одновременное формирование специальных двигательных реакций и скоростно – силовых движений.

## ***Развитие гибкости тела, пластичности движений.***

Спортивная гибкость бойца определяется движениями:

- скручивание туловища;
- поднимание и выпрямление ноги;
- вращение головы;
- вращение стопы;
- вращение кисти.

Для развития гибкости используются упражнения:

### ***в положении стоя***

- повороты туловища, скручивание во всех суставах (голеностоп, колено, бедро, позвоночник, шея);

- скручивание с отягощением в руках;

- наклоны туловища, с поворотами, с отягощениями;

- круговые вращения туловища;

- обвисания в наклоне, с отягощениями и др.;

### ***в положении виса на турнике***

- вращение таза, с подгибание голени, подниманием бедра, разведение ног, с отягощениями на ногах, круговое вращение ног, раскачивания и др.

### ***в положении сидя***



- наклоны с выпрямленными ногами, разведёнными ногами, со скручиванием и др.;

- с воздействием партнера;

в положении лежа

-одновременное поднимание ног и туловища;

- скручивания, махи ногами;

- сгибания, выгибания туловища и др.

в положении стоя на коленях

- наклоны вперед, назад, в стороны, с отягощением;

- повороты, скручивания, с отягощением и др.

Для развития подвижности суставов бедра и колена, поднимания и вращения ног исполняются упражнения:

в положении стоя

- махи ногами вперед – назад, вправо – влево;

- вращения ногами вперед, назад, вправо, влево;

- глубокие наклоны с выпрямленными ногами;

- нога на опоре (с повышением высоты), поочередные наклоны с поворотом к выпрямленным ногам;

- поднимание ноги вперед – вверх, в сторону – вверх с помощью партнера;

- поднимание ноги через потолочный блок;

- поднимание ногой груза через потолочный блок;

- приседание в «шпагат», продольный, поперечный;

- ударные движения с выпрыгиванием;

в положении сидя

- наклоны с выпрямленными ногами, пальцы ног на себя, разведенными ногами;

- заведение ноги за голову;

- с воздействием партнера;

в положении виса на веревках, ноги в петлях, руками захват веревок

- разведение ног в «шпагат», продольный, поперечный, глубокие опускания в висе;

в положении лежа

- заведение ног за голову;

- разведение поднятых ног, согнутых;

- оттягивание ног и рук, растяжения и др.;

- с воздействием партнера.

Упражнения для развития мышц шеи:

- наклоны головы, глубокие, с отягощением, с сопротивлением партнера;

- повороты, вращения и др.

На кисть руки и стопу ноги воздействуют ударные нагрузки, стопа испытывает прыжковые усилия при передвижении и выпрыгивании для удара ногой.

Для развития подвижности и укрепления суставов кисти и стопы используются упражнения:

### кисти руки

- кистевой эспандер, мячик и т.п.;
- повороты, вращения, глубокие, с усилием, с отягощением и др.;
- толкание, броски, подбрасывание мяча, ядра, груза и др.;
- отжимания на пальцах, подтягивания, выкручивания и др.;

### стопа ноги

- прыжки на скакалке стоя, в приседе, на двух, одной ноге, с двойными оборотами в прыжке и др.;
- прыжки на песке, глубокому снегу, с отягощениями и др.;
- выпрыгивания стоя, с разведением ног в прыжке, с подбрасыванием голени, бедра, в приседе, из приседа и др.;
- ходьба на носках, пятках, на внешней стороне ступни, внутренней, пальцами наружу, внутрь и др.

На занятиях используются статические усилия и медленные силовые упражнения в дискретном режиме, нагрузки дифференцированы по уровню подготовки, в парном упражнении во избежание травм степень усилия взаимно контролируется.

Пластичность специальных движений формируется в замедленных прогонах стандартных серий и комбинаций кикбоксинга перед зеркалом с глубокими, выраженными, волнообразными движениями, внимание уделяется непрерывности, завершенности движений, техничному и эстетичному выполнению серий и комбинаций.

Наиболее зрелищный эффектна судей и зрителей и психологический на противников оказывают прыжковые серий атаки, перескоки и «вертушки», двойные атаки ногами в прыжке, сложные прыжковые атаки с добиванием в забегании.

На пластичность, выразительность, виртуозность движений оказывают влияние эмоциональное состояние бойца, чувство собственного достоинства, вдохновение и жажда боя, желание понравиться зрителям и судьям, доставить им эстетическое наслаждение эффектной манерой ведения боя и добиться заслуженной, красивой победы.

### ***Развитие специальной выносливости.***

Бой на ринге по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности, психологическое напряжение и тяжелые удары усиливают воздействие на организм бойца.

Энергообеспечение работающих мышц осуществляется гликолитической системой по анаэробному пути ресинтеза АТФ, в кратковременных серийных, «взрывных», мощных атаках используется фосфагенная система образования и использования АТФ.

Развитие специальной выносливости определяется процессами:

- развитие дыхательной системы;
- развитие сердечно – сосудистой системы;

- формирование гликогенной (гликолитической) системы энергообеспечения;

- формирование фосфагенной (АТФ-КФ) системы энергообеспечения.

В бою на ринге интенсивно работают мышцы живота и затрудняется диафрагмальное дыхание, в большей степени лёгочная вентиляция обеспечивается грудным дыханием. Внешнее дыхание формируется в процессе специальной тренировки:

- развитием межреберных мышц увеличивается объем грудной клетки при вдохе и скорость вдоха, повышается жизненная емкость легких (ЖЕЛ);

- удлинением паузы выдоха повышается газообмен легких.

Упражнения для развития внешнего дыхания:

- глубокий плавный вдох, до предела, задержка дыхания 5 -10 сек.;

- выдох небольшой порции воздуха, задержка 5-10 сек.;

- чередование выдоха малыми дозами и задержки -10 сек.

Определяется для контроля общее время полного выдоха.

Постепенное удлинение выдоха, увеличение объема легких, развитие межреберных мышц.

- медленный, равномерный бег на 5-10 км и более, постепенное увеличение дистанции до 25-30 км;

При беге формирование ритма дыхания

- глубокий полный вдох - на 7-13 шагов;

- постепенное удлинение выдоха при неизменном вдохе на 2 шага.

Выдох – на нечетное число шагов (7-9-11-13) для чередования вдоха (на левый - правый или правый - левый шаги).

Темп бега низкий, шаг короткий, пружинящий, мышцами голени, приземление «с носка», после вдоха – небольшая задержка дыхания и плавный, замедленный, полный выдох.

Равномерный, легкий бег, аэробная, кислородная система дыхания с окислением жиров, устойчивый сердечный ритм и артериальное давление обеспечивают достаточное кровоснабжение и энергообеспечение работающих мышц.

Длительный бег повышает уровень развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем, в состоянии покоя развивается поверхностное дыхание, урежается пульс, увеличивается эффективность дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Для формирования гликолитической системы энергообеспечения используются упражнения:

*развитие общей выносливости*

- затяжные ускорения в гору, бег по песку, мелководью, глубокому снегу, по сильно пересеченной местности;

*развитие специальной выносливости*

- бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами;

- с укороченным отдыхом;

- с удлиненным раундом и укороченным отдыхом;

- с увеличением количества раундов;

- с отягощениями на руках и ногах;
- в нагрузочном эспандере и др.;
- вольный бой со сменой партнера в каждом раунде.

Фосфагенная система энергообеспечения формируется в скоростных, «взрывных» упражнениях:

*развитие общей работоспособности (мощности)*

- резкие ускорения в гору, по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощениями и др.;

- бег по сильно пересеченной местности с «взрывными» ускорениями;

*развитие специальной работоспособности (мощности)*

- максимальная, «взрывная» работа на снарядах в течение 20 сек;

- распределение двухминутного раунд на 3 мини – раунда (20 сек – максимальная работа, 20 сек – отдых в мини – раунде);

- прогон стандартных комбинаций кикбоксинга с максимальной скоростью;

- «рванный темп» в бою с тенью, с партнером;

- тактика тотально-комбинационного стиля в учебном бою.

### **Физиологическая подготовка.**

Физиологическая подготовка заключается в повышении функциональных возможностей организма в результате регулярных физических тренировок.

Физиологическая подготовка характеризуется процессами:

- непрерывность тренировочных нагрузок;

- достаточный восстановительный период после нагрузки;

- повышение тренировочных нагрузок.

Непрерывные тренировочные нагрузки повышают функциональные возможности организма для проведения определенной физической деятельности, закрепляют и улучшают приобретенные навыки и стабилизируют их выполнение. Прерывание тренировочной нагрузки ведет к ослаблению приоритетных навыков и снижению уровня функциональной подготовки организма. В период отдыха полностью восстанавливаются функции организма и формируются дополнительные возможности для выполнения большей нагрузки, недостаточный отдых приводит к переутомлению, перетренированности организма и резко снижает его функциональные возможности.

Оптимальное повышение тренировочной нагрузки развивает и укрепляет организм и расширяет его функциональные возможности, низкие нагрузки дают слабый тренировочный эффект, чрезмерные нагрузки приводит к перетренированности и травмам.

При выполнении нагрузки (тренировка, соревнование) может возникать тяжелое функциональное состояние – резкий упадок сил, частое сердцебиение, слабость, сильная боль в области живота, психологическая надломленность, боец не способен продолжать выполнение нагрузки – это состояние «мертвой точки». Оно вызывается причинами:

- короткий подготовительный, разминочный период перед нагрузкой, резкий, высокий темп нагрузки;
- коротки промежутки времени между приемами пищи и началом тренировочной нагрузки, высокий темп нагрузки;
- низкий уровень физиологической подготовки, непосильный темп нагрузки.

Подготовительный, разминочный период тренировки перед основной нагрузкой занимает не менее 20 минут и начинается с простых, доступных движений в замедленном темпе. Нагрузка и темп постепенно повышаются и усложняются, организм «втягивается» в работу, повышаются объем циркулирующей крови и объем вдыхаемого воздуха, давление и скорость кровотока, ускоряются энергообмен в мышцах и теплообмен в легких и наружных покровах тела. Организм перестраивается на выполнение физической работы.

Сокращенная подготовительная и форсированная основная нагрузки приводят к повышенному расходованию энергии при недостаточной функции дыхательной, сердечно – сосудистой и выделительной систем. Фосфагенная система энергообеспечения быстро истощается, гликогенная система не подготовлена, недостаточно функционирует выделительная система, ухудшается состояние внутренней среды организма, застойные явления крови во внутренних органах вызывают спазмы и сильные боли, резко падает двигательная активность организма.

Интенсивная физическая нагрузка способствует оттоку крови из органов пищеварения и затормаживает их функции, пища и застойные явления крови в органах пищеварения могут вызывать спазмы и боли в желудке и печени, формировать состояние «мертвой точки».

Низкий, недостаточный для интенсивной нагрузки уровень физиологической подготовки способствует появлению состояния «мертвой точки» при большой, непосильной нагрузке.

Интенсивная, утомляющая физическая нагрузка при определенных условиях формирует активное функциональное состояние организма – «второе дыхание», проявляющееся на фоне сильного утомления неожиданными приливом сил, облегчением, эмоциональным подъемом, «второе дыхание» завершает формирование организма, раскрытие его функциональных возможностей при выполнении физической нагрузки, наиболее полно проявляется после преодоления «мертвой точки».

### ***Психологическая подготовка.***

Психологическая подготовка предопределяется способностью ЦНС отражать в форме ощущений, чувств, мышления, логики (анализ и синтез), двигательных реакций и речи воздействия внешних и внутренних раздражителей, проявления окружающего мира, совестные образы.

Соревнования по кикбоксингу характеризуются факторами воздействия

- волнение перед боем, «предстартовая лихорадка»;
- реакция на проходящие бои;

- действия рефери;
- реакция зрительного зала и болельщиков на действия в бою.

Психологическая подготовка включает анализ предстоящих воздействий на психику бойца, изучение адекватных действий и формирование высокого уровня психологических свойств для успешного использования в бою.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, до и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Сильнейшее эмоциональное влияние на бой оказывает волнение перед боем, «предстартовая лихорадка», выражающаяся в форме:

- перевозбуждение, повышенный уровень нервного возбуждения;
- апатия, заторможенность нервного возбуждения;
- состояние «боевой готовности».

Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

При перевозбуждении бойца, излишнем нервном напряжении подготовка к бою заключается в использовании высокого уровня психологического напряжения для формирования скоростно-силовых атакующих действий, тактики тотально – комбинационного стиля, манера игровика – нокаутера и переориентации повышенного нервного возбуждения на состояние «боевой готовности».

Легкая усталость успокаивает бойца, эффективные атакующие действия и точные акцентированные удары вселяют уверенность, настраивают на тактически грамотное, разнообразное и скоростное ведение боя.

Апатия, заторможенность нервного возбуждения подавляют психику и волевые качества бойца, вселяют неуверенность и безразличие.

Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности схватки и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выразить сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми каче-

ствами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

**Подготовка к бою** заключается в создании высокого эмоционального настроения, уверенности и желания выиграть бой, для этого выявляются сильные, угнетающие бойцы, качества противника и готовятся адекватные действия, проигрываются различные тактические варианты с партнером и на лапах, восстанавливаются акцентированные удары, маневренность и скорость атак, формируются тактические установки на каждый раунд и на весь бой, повышается уровень эмоционального настроения.

Состояние «боевой готовности» формируется в процессе спортивной подготовки, перед боем корректируются тактические и технические варианты, уточняются технические, тактические, физиологические и психологические возможности бойца, анализируются возможные неблагоприятные возникающие в бою ситуации.

На неопытных бойцов отрицательное влияние оказывают зрители, их реакции и проходящие бои на ринге. К реакциям зрителей бойцов необходимо приучать присутствием на тренировках в общественных местах – на пляже, в парке, проведением показательных выступлений в школах, клубах, парках, домах культуры. На соревновании просмотр боев необходимо сопровождать комментариями по технике и тактике, правилам соревнований, ритуальному поведению бойцов до боя и после боя, действиями при замечаниях рефери и др., необходимо оценивать бои и технику противников, переориентировать эмоциональное восприятие боев на аналитическое мышление, получение эстетического удовольствия и любование зрелищностью поединков.

Данные противника, самочувствие и уровень подготовки бойца согласуются для предстоящего боя тактическими установками, повышением эмоционального настроения, формированием состояния «боевой готовности», предусматриваются возможные неблагоприятные ситуации и адекватные действия.

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

- боковое и объемное зрение;
- чувство дистанции, пространства и времени;



- видение противника и предугадывание его действий;
- ситуативное мышление и ситуативные действия.

Боковое и объемное зрение, чувство дистанции и пространства, видение противника формируется навыками периферийного зрения, визуальным определением необходимого расстояния и наблюдением за противником, методический прием «живая мишень» для нескольких партнеров и вольный бой с несколькими партнерами формируют эти свойства и являются подготовительными для психологических свойств:

- предугадывание действий противника, ситуативное мышление и ситуативные действия, для формирования которых применяются вольные бои с объемным тактическим заданием – использование двух-трех стилей и определение двух-трех стилей ведения боя партнера, тактический вольный бой с несколькими различными по стилю партнерами с применением соответствующей манеры ведения боя против каждого партнера.

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

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпетентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке кикбоксера занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

***Совершенствование в тактике*** должно идти по двум основным направлениям. Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя,

умении проводить свой тактический план, свои приемы боя. А во-вторых, 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, в свою очередь, 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.

Таким образом, совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений:

1) для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);

2) для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);

3) для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

### ***Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов***

Основная задача таких приемов – отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох).

При подготовке к атаке и, особенно в момент атаки кикбоксер должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Нападающему надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть в «ловушку». Для этого необходимы устойчивое внимание, хладнокровие (умение не спешить, выждать) и решительность при проведении атак и контратак. В то же время, как уже говорилось, кикбоксер должен быть постоянно готов к защите.

Атакующие приемы направлены на введение в обман противника, отвлечение его внимания от действительных ударов. Кикбоксер приучает противника к определенному ответу (действию), а затем мгновенно проводит прием или запутывает противника различными действиями, чтобы в нужный момент мгновенно провести прием. Например:

1. Несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (отводит руку назад для замаха), бьет правой.

2. Показывает, что собирается нанести боковой удар правой в голову (до этого несколько раз наносит удар правой), а бьет левой.

3. Приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову,

затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище. В тот момент, когда противник все внимание переносит на защиту правой стороны, кикбоксер «симулирует» атаку ударами левой, а на самом деле проводит стремительную атаку боковым правой в голову.

Противник должен поверить, что кикбоксер собирается нанести удар и уклониться от него, в то время как на самом деле кикбоксер применяет финт (отвлечение) и наносит удар другой рукой в то место, куда уклоняется противник.

Кикбоксер должен владеть и другой группой приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что кикбоксер применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар. Например:

1. Выполняет финт – боковым ударом левой в голову и «пытается» нанести удар правой в голову. Противник верит в этот маневр и не защищается от бокового левой в голову. Кикбоксер наносит боковой удар левой в голову.

2. Применяет финт – удар снизу в туловище левой - и «пытается» провести удар правой в голову. Противник не защищается от ударов левой в туловище, так как считает, что это финт. Кикбоксер наносит удар снизу левой в туловище.

3. Применяет финт – удар левой в туловище и в голову. Противник, поверив в обманный маневр, не защищает правую сторону туловища. Кикбоксер наносит удары.

4. Применяет финт – удар правой прямой в голову - и «пытается» провести удар снизу в туловище. Противник верит в этот маневр и не защищается от удара правой. Кикбоксер наносит удар правой в голову.

Кикбоксеру необходимо овладеть и более сложными приемами - чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар. Такая неопределенность сбивает последнего с толку, выводит из себя, и он теряет уверенность в своих силах.

Примерные упражнения для совершенствования в атакующих приемах:

1. Кикбоксер применяет финт – удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой.

2. Кикбоксер выполняет финт – боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой.

Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений.

3. Кикбоксер проводит успешную стремительную атаку серией ударов.

Противник не успевает защищаться. Затем атакующий, имитируя атаку движением туловища, ног, проводит эту атаку. Противник быстро защищается. Кикбоксер повторно имитирует атаку, противник защищается уже менее осторожно. В третий раз кикбоксер выполняет уже действительную атаку.

Важна для изучения группа приемов, построенных на том, что кикбоксер приучает противника к определенной скорости ударов и определенному чув-

ству времени удара с последующей сменой быстроты ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты. Например:

1. Кикбоксер наносит медленные прямые (боковые) удары правой в голову. Противник легко защищается. Приучив противника к этому маневру, кикбоксер проводит стремительный удар в то же место.

2. Кикбоксер наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой. Противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные. Тогда кикбоксер применяет финт, который заканчивает ударом.

Примерные упражнения для совершенствования в контратакующих приемах (в этих упражнениях кикбоксер отвлекает внимание противника от действительной контратаки):

1. От атаки противника прямым левой в голову кикбоксер несколько раз отходит, а затем вместо отхода стремительно наносит прямой встречный удар в голову левой (правой) рукой.

2. Кикбоксер делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается ответить встречным прямым ударом правой в голову, и несколько раз «пытается» провести этот удар. Противник сосредоточивает свое внимание на защите от удара правой, а в этот момент кикбоксер наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище).

3. Противник атакует прямым левой в голову, кикбоксер наносит прямой встречный в туловище. Противник отходит. Приучив его к этому, кикбоксер вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию ударов: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и с продвижением вперед боковой в голову.

Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие и контратакующие действия противника своими ложными атаками:

1. Кикбоксер атакует легкими ударами, побуждая противника на активные атакующие действия. Противник тоже атакует, кикбоксер готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары.

2. Кикбоксер атакует легкими ударами, противник сам переходит в атаку, кикбоксер готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара).

3. Кикбоксер атакует противника легкими ударами, вызывая его на контратаки. Противник контратакует. Кикбоксер защищается и применяет ответную контратаку.

4. То же, что и в предыдущем упражнении, но кикбоксер выполняет встречную контратаку, опережая действия партнера или применяя защиту уклоном.

5. Кикбоксер атакует легкими ударами. Противник контратакует серией ударов с продвижением вперед. Кикбоксер наносит контратакующие удары с движением назад.

Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

1. Кикбоксер маневрирует, входит в свою дистанцию, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову. Кикбоксер выполняет нырок и контратакует боковым правой.

2. Кикбоксер атакует прямым левой, «открываясь» на встречный удар противника правой. Тот отвечает ударом правой в голову. Кикбоксер уклоняется вправо и наносит ответный удар правой в голову.

3. Кикбоксер входит в дистанцию своего удара правой с опущенной левой рукой. Противник наносит удар правой. Кикбоксер опережает его действия встречным правой в голову.

4. Кикбоксер атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) правой в голову. Кикбоксер уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище).

***Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою с кикбоккерами различных манер ведения боя***  
Примерные упражнения для совершенствования в действиях:

1. Противнику предлагается применить тактику кикбоккера-«силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить кикбоккера стремительностью и натиском.

Кикбоксеру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя:

а) маневрирование;

б) уходы в стороны, сайд-степы, заставляют противника промахиваться;

в) встречные удары правой рукой - стоппинги, останавливающие наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи;

г) встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

2. Противник получает то же задание. Кикбоксер применяет фронтальный оборонительный маневр - сближается, защищается и контратакует:

а) сковывая противника накладками кулаков и предплечий на его плечи с последующим шагом назад и выпрямлением левой руки (сковывающей действия противника) и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции;

б) применяя комбинированную защиту с последующими активными действиями (выход с ударом снизу правой и с выпрямлением левой руки с последующей атакой или контратакой с ближней дистанции);

в) применяя активные защиты - нырки, уклоны и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции.

3. Противник получает то же задание. Кикбоксер применяет действия, приведенные во 2-м и 3-м упражнениях, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр.

4. Противник, ведущий бой на ближней дистанции, получает задание

активно идти на сближение, стараясь навязать боксеру высокий темп боя на ближней дистанции. Кикбоксер должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, отклонениями, с помощью которых он может избежать ударов и сближения. Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными ударами. Кикбоксер не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми серийными ударами, перемежающимися с защитой - в основном уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной дистанции.

5. Противник получает то же задание и прижимает кикбоккера к канатам. Кикбоксер делает ложное движение влево и уходит вправо (если противник левша - уходит влево) с шагом назад и атакует противника, оказавшегося у канатов. Кикбоксер оказался в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов. Кикбоксер накладывает кулаки или предплечья на плечи противника, нажимает на его правое плечо. Противник сопротивляется, и кикбоксер резко и стремительно поворачивает его, нажав на его левое плечо. Противник сам помог кикбоксеру и оказался в углу ринга. Кикбоксер, сделав небольшой шаг назад, вытягивает левую руку (для сковывания действий противника) и атакует или контратакует его.

6. Противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Он получает задание вести бой в своей манере, а кикбоксер - лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого кикбоксер при меняет фланговое маневрирование (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает противника к канатам, вытесняет в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции с небольшим шагом назад (в случае защиты или клинча противника) и последующими ударами в голову и туловище, сочетая легкие отвлекающие удары с резкими акцентирующими.

7. Противник контратакующей манеры ведет бой на дальней дистанции преимущественно в ответной форме, используя ошибки кикбоккера. Он получает задание вести бой в своей манере, а кикбоксер - также вести контратакующий бой, вызывая противника на атаку своей ложной атакой, ложными действиями (ложные открытия, неготовность к защите) с последующей контратакой, развивая ее на средней и ближней дистанциях.

### ***Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления.***

Изучая наступательные и оборонительные действия и совершенствуясь в них, кикбоксер фактически знакомится со всеми тактическими особенностями ведения боя. Он узнает, какие технико-тактические приемы нужно использо-

вать против тех или иных кикбоксеров, и учиться их применять.

Однако всего этого еще далеко не достаточно, чтобы правильно строить план боя и осуществлять его. Это объясняется тем, что на тренировке кикбоксер изучал все применяемые действия и совершенствовался в них, заранее зная, как будет действовать противник в атаке, контратаке, навязывая ближний бой и т. д. На соревнованиях же картина совершенно иная. Там кикбоксер или встречается с неизвестным противником, или, если он известен, то неизвестно, в какой спортивной форме он находится, каковы его физическое состояние, психическая подготовленность, какую тактику применит он в этом бою и т. д. На ринге кикбоксер намечает и осуществляет определенный план действий, учитывая особенности противника, свои возможности, а также конкретную обстановку, складывающуюся в ходе боя.

Кикбоксер должен уметь мгновенно и правильно распознавать, анализировать и оценивать противника, его манеру ведения боя, тактику, силу и в соответствии с этим строить общий план, а также принимать конкретные решения по ходу боя.

Все это составляет тактику ведения боя, которой кикбоксер овладевает в учебных, вольных и соревновательных боях. Прежде всего, необходимо научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его действия и тактику, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие. Для этого кикбоксер должен научиться как можно быстрее оценивать, что представляет собой противник, каковы его излюбленные удары, защиты, финты, сильные и слабые стороны техники, тактики, манера ведения боя, физическая, психическая и волевая подготовленность.

Тренер обязан разъяснить спортсменам, как можно выявить излюбленные удары и атаки противника с помощью финтов, ложных раскрытий и легких ударов, и поставить перед ними задачу вести разведку в начале и в течение всего боя, предложить выполнить ряд заданий по разведке действий партнера в условиях, наиболее часто встречающихся в бою.

Задания должны быть разнообразными и усложняться по мере их усвоения. Так, можно предложить кикбоксерам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными, то есть с различной манерой ведения боя.

Наконец, можно обоим кикбоксерам поручить разведать, как каждый из них действует в бою.

Совершенствуясь в этих действиях, спортсмен становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям; он также запоминает наиболее типичные ситуации, которые необходимо быстро распознавать в бою.

Во всех предлагаемых упражнениях кикбоксер обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и делать моментальный вывод из своих боевых наблюдений, уметь применять разумные и правильные контрдействия. Особенно важно, что-

бы кикбоксеры научились правильно реализовывать тактические решения против соперников с различной манерой ведения боя.

Спортсмены должны активно бороться за осуществление принятого решения, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а при необходимости изменять намеченный план. Кикбоксер следует изменить план боя, если он принял неправильное решение или если противник потерпел неудачу и срочно изменил тактику.

В процессе обучения надо воспитывать у кикбоккера способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя. Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений, изменение их в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества.

На этапе ССМ кикбоксер обязательно должен иметь в своем арсенале на дальней, средней и ближней дистанциях, доведенные до автоматизма свои «коронные» комбинации (техничко-тактические приемы).

Данный этап характеризуется автономностью технико-тактической и функциональной подготовки. Достижение высокого уровня готовности к основным соревнованиям, сохранение спортивной формы и повышение уровня надежности выступления в них является доминантой всего процесса.

Автономная подготовка, в процессе которой ведется тактико-техническая и функциональная адаптация к наиболее вероятным противникам на уровне соревнований республиканского и международного масштаба, характеризуется индивидуальным планированием, привязанным к календарным планам соревнований и уровню текущего функционального состояния.

Тренер и сам кикбоксер должны вести постоянную разведку технико-тактической оснащенности вероятных противников для организации целевой адаптации.

Кроме такой адаптации к конкретным или наиболее вероятным противникам, необходимо вести и стандартизированную технико-тактическую подготовку на предмет готовности действовать при встрече с типовыми противниками в соответствии с моделью соревновательной деятельности кикбоккера.

С этой целью должна систематически использоваться круговая технико-тактическая тренировка с организацией тренировочных точек, содержащих типовые особенности ведения боя на разных дистанциях с представителями различного телосложения, различных стилей ведения боя и т. д. (схемы 1, 2).

## Схема 1

### **Тренировочные точки для отработки технико-тактических действий при встрече с типовыми противниками в кикбоксинге (данный перечень не ограничен)**



Взаимная одноименная стойка, противник выше (оба стоят прямо)	→	Взаимная разноименная стойка (противник согнут)	→	Взаимная одноименная стойка, противник держит дальнюю дистанцию	→	Противник входит в ближний бой
						↓
Взаимная одноименная стойка (противник согнут)	→	Взаимная разноименная стойка, противник ниже (оба стоят прямо)	→	Противник входит в клинч (стойка разноименная)		Взаимная разноименная стойка, противник выше (оба стоят прямо)
↑				↓		↓
Противник входит в клинч (стойка одноименная)		Взаимная одноименная стойка, противник ниже (оба стоят прямо)	←	Взаимная одноименная стойка, противник атакует серийно		Взаимная разноименная стойка, противник держит дальнюю дистанцию
↑						↓
Взаимная разноименная стойка, противник атакует серийно	←	Противник маневрирует по рингу и по высоте	←	Противник опережает	←	Противник встречает

Поскольку на соревнованиях высокого ранга предполагается высокая степень технико-тактической обученности, в борьбу за спортивный результат вступают функциональные качества, присутствующие на момент конкретных соревнований.

В связи с этим особую роль играют правильно спланированные объемы и интенсивность тренировочных нагрузок на вегетативную и сенсомоторную системы организма, включая эмоционально-волевую сферу.

## Схема 2

**Тренировочные точки для совершенствования вариантов решения тактико-технических задач в условиях встреч с представителями различных стилей (манер) ведения боя (данный перечень не ограничен**



## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме бесед. Эти беседы обычно продолжаются 15–20 минут. При необходимости на занятиях должны применяться наглядные пособия.

В группах старших разрядов теоретический материал по всем темам должен преподноситься более широко. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов.

Для раскрытия отдельных вопросов техники и методики обучения, тренером на практических занятиях должны широко использоваться наглядные пособия и видеоматериал.

Практический материал программы для всех групп систематизирован по принципу специализации.

В детских группах в занятиях чаще должны включаться и игровые элементы и упражнения: эстафеты, игры с выполнением усвоенных элементов.

После проведения общей разминки, необходимо выделять время продолжительностью 5–6 минут на индивидуальную разминку, основная задача которой заключается в подготовке к выполнению упражнений основной части занятия.

Применение специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств (координации, гибкости, силы, быстроты, выносливости), осуществляется в конце основной части каждого занятия. Выполнение этих

упражнений должно носить конкретно направленный характер с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Занятия по лыжам, плаванию, легкой атлетике, играм удобней проводить в виде отдельных занятий.

В соревновательном периоде необходимо применять в занятиях соревновательный метод: выполнение упражнений в целом и на оценку, проводить прикидки.

В группах, где тренировочным планом предусмотрено инструкторская и судейская практика, занимающиеся должны овладевать педагогическими и судейскими навыками, уметь проводить занятия, правильно выбирать место, владеть командным языком, показывать и объяснять отдельные элементы и упражнения, указывать на основные ошибки и пути их исправления, применять приемы помощи и страховки, освоить навыки судейства и выполнять требования для получения судейской категории.

С целью профилактики травм на занятиях тренер должен выполнять следующие основные положения:

- соблюдать последовательность в обучении;
- учитывать индивидуальные особенности занимающихся, их физическое развитие и состояние здоровья;
- следить за проведением систематического медицинского контроля над занимающимися.
- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всестороннего разогревания организма занимающихся;
- учитывать половые и возрастные особенности занимающихся;
- следить за состоянием спортивного инвентаря и оборудования;
- обеспечивать отличную дисциплину на занятиях.

## 5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПОДГОТОВКА

Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а благодаря деятельности воспитателей.

*Основными формами воспитательной работы являются:*

- создание своих традиций: приём в группу, посвящение в юного спортсмена, награждение лучших в спорте, чествование победителей соревнований. Чествование именинников, выпускные торжества;

- встречи с лучшими спортсменами школы, города, края;

- родительские собрания с участием тренеров и руководителей Учреждения;

- тематические беседы и утренники;

- трудовые сборы и субботники;

- организация семейных спортивных мероприятий: «папа, мама, я - спортивная семья», «Весёлые старты», «Рыцарь спорта», «Самая спортивная леди» и т.д.;

- походы в выходные дни, экскурсионные поездки, посещение различных спортивно-массовых мероприятий, посещение выступлений ведущих спортсменов («Мастер-класс»);

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности.

*Основными факторами воспитательного воздействия являются:*

- личный пример тренера (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость);

- педагогическое мастерство участников тренировочного процесса;

- активное моральное и материальное стимулирование;

- хорошая организация тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и творчества;

- наставническая и шефская работа старших воспитанников с младшими.

Так как, спорт включен в условную социально-педагогическую систему, он является также действенным средством физического воспитания, а благодаря занятиям профессионально-прикладными видами спорта становится важнейшим компонентом в трудовой и военной деятельности.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены – чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе единые и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения занимающихся к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по кикбоксингу, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в соперничество успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения юных спортсменов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и воспитанникам, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, ДЮСШ рекомендуется организация собственного сайта в Интернете.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого занимающегося и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к тренировочным занятиям и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших спортсменов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие

положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления и во время награждения, поддерживать во время проведения соревнований. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

### **Психологическая подготовка**

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 предсорев-

новательного 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, пред-



ставлений, 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 ка-

честв 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.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Изначальным компонентом процесса тактической подготовки является формирование умения находить верные решения в экстремальных ситуациях.

Особое место занимает **соревновательная надёжность**, которая зависит от уровня развития специальной и общей выносливости.

*Надёжность соревновательной деятельности* следует рассматривать как сложное, интегрированное и объективно управляемое качество спортсменов, позволяющее безотказно и стабильно реализовывать на высоком техническом уровне прохождения этапов в экстремальных условиях спортивной борьбы.

*Безотказность* проявляется в способности спортсмена выполнять действия в пределах соревновательных требований точно, экономично, при отсутствии технических и тактических ошибок.

*Помехоустойчивость* проявляется в способности противостоять внезапно возникающим помехам, не утрачивать работоспособность, сохранять рациональную структуру технических действий при неблагоприятных внешних и внутренних условиях без нарушения эффективности и результативности выполняемых соревновательных действий. Основные помехи, возникающие в процессе соревновательной деятельности - это внешние неблагоприятные условия соревнований, помехи, создаваемые зрителями, соперниками и судьями. К внутренним помехам относятся травмы, конфликты, утомление, эмоциональное напряжение и др.

*Стабильность* проявляется в устойчивости уровня достижений спортсмена в течение ряда стартов, постоянстве ведущих технико-тактических характеристик, неизменности основных свойств, сохранении уверенности в достижении прогнозируемого итогового результата.

**Основными составляющими надёжности соревновательных действий являются:**

- психическая надёжность – устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях;
- надёжность техники – проявляется в стабильности двигательного навыка и спортивной техники в условиях действия различного рода сбивающих помех;
- специальная работоспособность – представляет собой энергетические возможности спортсмена, необходимые для решения поставленной двигательной задачи;
- функциональная надёжность – характеризует способность опорно-двигательного аппарата и организма в целом выдерживать механические нагрузки, возникающие при решении поставленной двигательной задачи;
- информационная надёжность – представляет собой способность нервной системы обеспечить эффективное использование энергетических возможностей организма, которое позволяет успешно решить двигательную задачу.

Условия реализации надёжности соревновательных действий определяются спецификой соревновательной деятельности, соревновательным опытом, заданной результативностью, экстремальностью условий соревнований, длительностью соревновательной борьбы и соревновательными нагрузками.

Надёжность соревновательных действий спортсменов будет высокой, если в процессе соревнований и подготовки к ним достигается оптимальный индивидуальный уровень спортивной формы по основным характеристикам:

- специальная индивидуальная подготовленность: закрепление правильной техники выполнения движений;
- специальная физическая подготовленность: общая и специальная выносливость, силовая выносливость, скоростно-силовые способности, необходимые для рывков (спуртов) и др.

Для повышения уровня надёжности необходимо применять моделирование основных условий соревновательной деятельности в процессе предсоревновательной подготовки, которая направлена одновременно на:

- перспективное формирование стабильности, безотказности и помехоустойчивости соревновательной деятельности в процессе многолетней спортивной подготовки;
- этапное формирование стабильности и безотказности соревновательных действий в определённом периоде спортивной тренировки;
- оперативное формирование безошибочности и помехоустойчивости выполняемых упражнений к конкретным стартам.

### 3.7. ТРЕНЕРСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

#### **Тренерский контроль**

Сущность тренерского контроля и учета заключается в выявлении, осмыслении и оценке реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов процесса спортивной подготовки. Благодаря контролю и учету накаплива-

ются данные о физическом состоянии, технико-тактической подготовленности и количественных достижениях спортсменов. Кроме этого, систематически проверяется эффективность применяемых средств, методов и организационных форм, выясняется характер затруднений и неудач в тренировочном процессе, волевая устойчивость и работоспособность спортсменов. Эти данные позволяют точнее планировать и корректировать процесс спортивной подготовки, тем самым способствуя улучшению его качества и эффективности. Данные контроля и учета используются также при подведении итогов за определенный период времени. Управление спортивной подготовкой предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется тренерский контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

Типичными и общепринятыми видами контроля являются: периодический (поэтапный), текущий, оперативный.

#### *Периодический (поэтапный) тренерский контроль*

Предназначен для определения состояния спортсменов, условий предстоящего тренировочного процесса и его достижений. Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- оценка соответствия годовых приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

К минимальному набору показателей *физического развития* юных спортсменов следует отнести: длину тела, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую и становую динамометрию.

В комплекс тестов для оценки *общей физической подготовленности* входят: бег с ходу и со старта на 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 600-1000 м, челночный бег 3×10 м.

#### *Текущий контроль и учет*

Осуществляются в течение нескольких месяцев, недель (микроцикла, мезоцикла). Он помогает оценить качество тренировочного процесса, установить степень решения поставленных на данный промежуток времени задач, а также выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желая тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба – спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд./мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечнососудистой системы. Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

### *Оперативный контроль*

Проводится в рамках одного занятия. Он предназначен для получения информации об изменении состояния занимающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Эти сведения нужны тренеру для рационального управления деятельностью занимающихся на тренировке. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся являются изменения ЧСС, дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия. Большинство информации, получаемой в процессе текущего и оперативного контроля, фиксируется в личном дневнике тренера.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных спортсменов все чаще ис-

пользуются прямыми физиологическими и биохимическими измерениями (потребление кислорода, уровень молочной кислоты в крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т.п.). В тренировке спортсменов, начиная с тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 с после завершения упражнения. Средние значения пульсовых режимов приведены в таблице.

*Таблица – Значение ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов*

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

Для более точной оценки величины нагрузки использовать измерение трех значений частоты пульса по схеме, описанной в предыдущем разделе. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

#### *Контроль за соревновательной деятельностью*

Осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением спортсменом тактического плана и эффективностью тактических действий.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности действий, ухудшению поведения спортсмена, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.



## Медико-биологический контроль

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 детско-юношеской спортивной школы или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

### *Углубленное медицинское обследование*

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 характе-

ра. 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 PWC<sub>170</sub>.

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.

### 3.8. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования кино- и видеofilmов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся, и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по избранным видам спорта, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Спортсменам старших групп для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов, зачетных контрольных работ, рефератов, докладов.

#### **Содержание теоретических занятий (для всех групп)**

##### *Тема 1. Всероссийский комплекс ГТО.*

Общие положения, структура комплекса ГТО, виды испытаний, нормативы, требования. Первые соревнования, система соревнований по ГТО, задачи ГТО.

*Тема 2. История создания вида спорта кикбоксинг, его современное развитие.*

Кикбоксинг официально зародился в США 14 сентября 1974 года при содействии Майка Андерсона, Дона и Джуди Куинов (объединившихся позднее под эгидой первой американской профессиональной организации «Ассоциация профессионального каратэ»). Американский кикбоксинг, представляет собой синтез классического английского бокса и японского каратэ. В Европе кикбоксинг зародился в 1975 году благодаря немцу Георгу Брюкнеру и французу Доминику Валера.

Новатором был Чак Норрис - он был первым бойцом, начавшим использовать не одиночные техники, а комбинации приемов.

Первые американские чемпионаты мира по каратэ проводились в 60-ых годах. В 1972 году Союз Любительского Спорта США официально признал каратэ видом спорта и включил его в свой список. За основу правил соревнований были приняты правила двух организаций - WUKO и IAKF (Международной Федерацией Любительского Каратэ). На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Самые представительные и многочисленные – ISKA, WAKO, WKA .

В настоящее время WAKO объединяет более 70 национальных федераций стран всех континентов и ставит задачи добиться в ближайшее время включения кикбоксинга в число Олимпийских видов спорта. Регулярно проводятся чемпионаты, первенства мира и Европы среди любителей.

В нашей стране кикбоксинг возник в 1989 году. Опираясь на высокий уровень отечественного бокса и значительный интерес к различным видам восточных единоборств, он стал быстро развиваться и прогрессировать. В настоящее время существует ряд спортивных организаций, объединяющих кикбоксеров страны, консолидированных в Федерацию кикбоксинга России.

В январе 1990 года вышло постановление Госкомспорта № 15 от 24.01.1990 г. «О признании кикбоксинга, как вида спорта».

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

*Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*

Общие понятия о костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и пищеварительной системах человека.

Скелет человека, кости и связки. Мышечная система и ее функции. Работа мышц при различных движениях частей тела. Значение сердечнососудистой и дыхательной системы для жизнедеятельности организма. Основные сведения о кровообращении и функциях крови. Основные функции и органы системы пищеварения. Нервная система - центральная и периферическая, соматическая и

вегетативная. Органы чувств, роль нервной системы в управлении движениями человека.

#### *Тема 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств – силы, скорости, выносливости, ловкости. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

#### *Тема 5. Правила поведения и соблюдение техники безопасности.*

Основные меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях кикбоксингом. Соблюдение правил дорожного движения по дороге на тренировку. Правила безопасности на ринге, в спортивном зале. Правила пожарной безопасности.

#### *Тема 6. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.*

Основы личной гигиены юного спортсмена. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов. Спортивные напитки. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

#### *Тема 7. Тренерский и медико-биологический контроль и самоконтроль.*

Значение и содержание тренерского и медико-биологического контроля и самоконтроля. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля. Объективные и субъективные данные.

#### *Тема 8. Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.*

Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям по кикбоксингу. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок,

мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.

Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

#### *Тема 9. Планирование спортивной тренировки.*

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки спортсмена. Дневник спортсмена.

#### *Тема 10. Периодизация спортивной тренировки.*

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

#### *Тема 11. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.*

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки спортсменов и показатели тренированности различных возрастных групп. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по кикбоксингу. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

#### *Тема 12. Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке.*

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повыше-

ния уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств спортсменов различного возраста и подготовленности.

Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкость). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные и контрольно-переводные нормативы для групп отделения кикбоксинга.

### *Тема 13. Основы методики обучения и спортивной тренировки.*

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических моральных, волевых качеств занимающихся. Воспитание в процессе обучения и тренировки. Основные педагогические принципы обучения и тренировки в спорте.

Основы методики обучения базовым элементам техники.

Основы методики обучения базовым ударам руками.

Основы методики обучения базовым ударам ногами.

Основы методики обучения базовым защитам.

### *Тема 14. Морально-волевая и психологическая подготовка.*

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы.

Психологическая подготовка юного спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Необходимость сознательного отношения спортсмена к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

### *Тема 15. Правила соревнований по кикбоксингу, их организация и проведение.*

Положение и регламент соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Правила соревнований по отдельным видам кикбоксинга. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований.

### *Тема 16. Спортивный инвентарь и оборудование.*

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

## *Тема 17. Предотвращение допинга в спорте.*

*Допинги* – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности. В зависимости от вида спорта они могут обладать совершенно различными и даже противоположными фармакологическими действиями: от психостимулирующего до транквилизирующего, от мочегонного до кардиотропного влияния. Поэтому допинги неправильно называть стимуляторами. Они назначаются однократно или курсом, в зависимости от поставленных задач и механизма действия лекарственных веществ.

Судя по публикациям, заключениям МК МОК, допинги применялись и применяются во всех странах. Причиной тому – непомерное стремление к достижению призовых мест в соревнованиях и меркантильные интересы спортсменов и тренеров, спортивных организаций, целых стран.

Прием допингов вызывает многочисленные осложнения у спортсменов, вплоть до летальных исходов. По этой причине, а также и потому, что все спортсмены должны находиться в одинаковых условиях, МК МОК запретил применять ряд фармакологических препаратов на тренировках и соревнованиях. Некоторые считают, что это нарушение прав человека, и каждый спортсмен волен готовиться как захочет, с допингами или без них. В этом случае результат соревнований будет зависеть от того, какая страна придумает более мощный допинг или рациональную схему применения известных препаратов, и на стадионах будут соревноваться фармакологи, а не спортсмены. По поводу определения понятия допинга до сих пор нет единого мнения, а это чрезвычайно важно уточнить, так как применение допинга может быть причиной санкций, апелляций и судебных разбирательств.

Поэтому, можно дать следующее определение, отражающее суть данного явления: «Допингом называют биологически активное вещество, способы и методы искусственного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения».

Допинг-контроль является важнейшей составной частью комплексной программы мероприятий, направленных на предотвращение применения спортсменами запрещенных (допинговых) средств.

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 настоя-



щее время в законодательные органы страны внесены предложения о введении уголовного наказания за прием анаболических стероидов без медицинских показаний, или склонение к их приему.

Планирование и проведение антидопинговой работы проводится в несколько этапов. Общеобразовательная работа с вновь поступившими спортсменами, своевременное информирование элитных спортсменов о данных мониторинга СМИ по вопросам антидопинговой политики в стране и за рубежом, консультативная работа с тренерским составом.

Значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде и образовательным мероприятиям. Проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий (вновь поступившие спортсмены, элитные спортсмены, тренеры, атлеты, представляющие различные спортивные специализации), а также распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

Наряду с традиционными вопросами (правила проведения допинг-контроля, списки запрещенных и разрешенных препаратов и т.д.) поднимаются темы, актуальные в последнее время.

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.

**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	Тренинговые программы	
9	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

*Тема 18. Профилактика экстремизма в подростковой среде.*

Понятие «экстремизм» можно найти в словарях и других справочных изданиях еще 19 века. Оно происходит от латинского слова «экстремус», что значит «крайний». Экстремизм обозначается через понятия «нетерпимость», «насилие». В широком социокультурном смысле экстремизм может рассматриваться как девиантность – отклонение от моральных и правовых норм, существующих в обществе. При этом имеется множество форм экстремизма, которые по их параметрам можно определить как противоправные и преступные. В своих крайних формах экстремизм – это поведение, направленное на превыше-

ние пределов допустимого, намеренное нанесение ущерба, разрушающее воздействие, угрожающее существованию человека, общества, природы.

Экстремизм в молодежной среде особенно наглядно проявляется в так называемых преступлениях на почве ненависти. Это преступления, которые заранее планируются против людей другой национальности, расы или религии. В этом случае преступники выбирают жертву осознанно, именно по критерию отличия – «он не такой, как мы». Особенно часто насилие применяется в отношении иностранцев, которые внешне выделяются среди местного населения.

На территории Краснодарского края проживают представители более 120 национальностей. Развитие имеют направления: Эмо, Готы, Панки, Байкеры, Фанаты.

Ультрас «Ультрас-культура»

Атрибутика Ультрас

- Шарфы (на сленге — «розы»);
- Флаги;
- Растяжки (транспаранты, не путать с баннерами);
- Баннеры;
- «Креативные мысли»;
- Татуировки.

*Тема 19. Профилактика вредных привычек, асоциального поведения.*

В целях профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, организации индивидуальной профилактической работы в отношении несовершеннолетних и семей, находящихся в социально опасном положении Учреждением подготовлен цикл бесед по вопросам пагубного влияния на организм ребёнка вредных привычек: курения, алкоголизма, наркомании, токсикомании; беседы по профилактике правонарушений в среде подростков.

### 3.9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

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 дополнительный 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.

### 3.10. 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 при выполнении приемов занимающимися;
- 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.



### 3.11. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов.

Спортивные соревнования – способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления.

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.

- *главные соревнования*, индивидуальны для каждого спортсмена.

Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (региональных, краевых, школьных и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и мастерство спортсмена, тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние всероссийский календарь соревнований.

Как вид спорта кикбоксинг выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по кикбоксингу представлен в таблице № 14.

Таблица № 14.

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

Дисциплины	Номер-код
Мягкий стиль	0950971811Я
Мягкий стиль с предметом	0951531811Я
Жесткий стиль	0950951811Я
Жесткий стиль с предметом	0950961811Я
Лайт-контакт 28 кг	0950011811Н
Лайт-контакт 32 кг	0950021811Н
Лайт-контакт 37 кг	0950031811Н
Лайт-контакт 40 кг	0950071811Н
Лайт-контакт 42 кг	0950131811Н
Лайт-контакт 45 кг	0950141811Н
Лайт-контакт 47 кг	0950151811Н
Лайт-контакт 50 кг	0950041811С
Лайт-контакт 52 кг	0950201811Н
Лайт-контакт +52 кг	0950231811Н
Лайт-контакт 55 кг	0950051811С
Лайт-контакт 57 кг	0950061811А
Лайт-контакт 59 кг	0951431811Ю
Лайт-контакт 60 кг	0950081811Б
Лайт-контакт 63 кг	0950091811А
Лайт-контакт 65 кг	0950101811Б
Лайт-контакт +65 кг	0950111811Д
Лайт-контакт 69 кг	0950121811А
Лайт-контакт +69 кг	0951541811Ю
Лайт-контакт 70 кг	0951571811Б
Лайт-контакт +70 кг	0951551811Б
Лайт-контакт 74 кг	0950161811А
Лайт-контакт 79 кг	0950171811А
Лайт-контакт 84 кг	0950181811А
Лайт-контакт 89 кг	0950191811А
Лайт-контакт 94 кг	0950211811А
Лайт-контакт +94 кг	0950221811А
Поинтфайтинг 28 кг	0950391811Н
Поинтфайтинг 32 кг	0950401811Н
Поинтфайтинг 37 кг	0950411811Н
Поинтфайтинг 40 кг	0950421811Н
Поинтфайтинг 42 кг	0950431811Н
Поинтфайтинг 45 кг	0950441811Н
Поинтфайтинг 47 кг	0950251811Н
Поинтфайтинг 50 кг	0950241811С
Поинтфайтинг 52 кг	0950451811Н
Поинтфайтинг +52 кг	0950461811Н
Поинтфайтинг 55 кг	0950261811С

Поинтфайтинг 57 кг	0950271811А
Поинтфайтинг 59 кг	0951441811Ю
Поинтфайтинг 60 кг	0950281811Б
Поинтфайтинг 63 кг	0950291811А
Поинтфайтинг 65 кг	0950301811Б
Поинтфайтинг +65 кг	0950311811Д
Поинтфайтинг 69 кг	0950321811А
Поинтфайтинг +69 кг	0950981811Ю
Поинтфайтинг 70 кг	0950991811Б
Поинтфайтинг +70 кг	0951001811Б
Поинтфайтинг 74 кг	0950331811А
Поинтфайтинг 79 кг	0950341811А
Поинтфайтинг 84 кг	0950351811А
Поинтфайтинг 89 кг	0950361811А
Поинтфайтинг 94 кг	0950371811А
Поинтфайтинг +94 кг	0950381811А
К-1 36 кг	0951011811Н
К-1 39 кг	0951021811Ю
К-1 40 кг	0951031811Д
К-1 42 кг	0951041811Ю
К-1 44 кг	0951051811Д
К-1 45 кг	0951061811Ю
К-1 48 кг	0951071811С
К-1 51 кг	0950831811А
К-1 52 кг	0951081811Б
К-1 54 кг	0950841811А
К-1 56 кг	0951091811Б
К-1 57 кг	0950851811А
К-1 60 кг	0950861811Я
К-1 +60 кг	0951101811Д
К-1 63 кг	0951111811Ю
К-1 63.5 кг	0950871811А
К-1 65 кг	0951121811Б
К-1 66 кг	0951131811Ю
К-1 67 кг	0950881811А
К-1 70 кг	0951151811С
К-1 +70 кг	0951141811С
К-1 71 кг	0958961811А
К-1 74 кг	0951161811Ю
К-1 75 кг	0950901811А
К-1 79 кг	0951171811Ю
К-1 +79 кг	0951181811Ю
К-1 81 кг	0950911811А

К-1 86 кг	0950921811А
К-1 91 кг	0950931811А
К-1 +91 кг	0950941811А
Фулл-контакт 36 кг	0950481811Н
Фулл-контакт 39 кг	0950491811Ю
Фулл-контакт 40 кг	0950501811Д
Фулл-контакт 42 кг	0950511811Ю
Фулл-контакт 44 кг	0950521811Д
Фулл-контакт 45 кг	0950531811Ю
Фулл-контакт 48 кг	0950541811С
Фулл-контакт 51 кг	0950551811А
Фулл-контакт 52 кг	0950561811Б
Фулл-контакт 54 кг	0950571811А
Фулл-контакт 56 кг	0950581811Б
Фулл-контакт 57 кг	0950591811А
Фулл-контакт 60 кг	0950601811Я
Фулл-контакт +60 кг	0950471811Д
Фулл-контакт 63 кг	0951421811Ю
Фулл-контакт 63.5 кг	0950611811А
Фулл-контакт 65 кг	0950621811Б
Фулл-контакт 66 кг	0951191811Ю
Фулл-контакт 67 кг	0950631811А
Фулл-контакт 70 кг	0951201811С
Фулл-контакт +70 кг	0950641811С
Фулл-контакт 71 кг	0950651811А
Фулл-контакт 74 кг	0951211811Ю
Фулл-контакт 75 кг	0950661811А
Фулл-контакт 79 кг	0951221811Ю
Фулл-контакт +79 кг	0951231811Ю
Фулл-контакт 81 кг	0950671811А
Фулл-контакт 86 кг	0950681811А
Фулл-контакт 91 кг	0950691811А
Фулл-контакт +91 кг	0950701811А
Фулл-контакт с лоу-киком 36 кг	0951241811Н
Фулл-контакт с лоу-киком 39 кг	0951251811Ю
Фулл-контакт с лоу-киком 40 кг	0951261811Д
Фулл-контакт с лоу-киком 42 кг	0951271811Ю
Фулл-контакт с лоу-киком 44 кг	0951281811Д
Фулл-контакт с лоу-киком 45 кг	0951291811Ю
Фулл-контакт с лоу-киком 48 кг	0951301811С
Фулл-контакт с лоу-киком 51 кг	0950711811А
Фулл-контакт с лоу-киком 52 кг	0951311811Б
Фулл-контакт с лоу-киком 54 кг	0950721811А

Фулл-контакт с лоу-киком 56 кг	0951321811Б
Фулл-контакт с лоу-киком 57 кг	0950731811А
Фулл-контакт с лоу-киком 60 кг	0950741811Я
Фулл-контакт с лоу-киком +60 кг	0951331811Д
Фулл-контакт с лоу-киком 63 кг	0951341811Ю
Фулл-контакт с лоу-киком 63.5 кг	0950751811А
Фулл-контакт с лоу-киком 65 кг	0951351811Б
Фулл-контакт с лоу-киком 66 кг	0951361811Ю
Фулл-контакт с лоу-киком 67 кг	0950761811А
Фулл-контакт с лоу-киком 70 кг	0951371811С
Фулл-контакт с лоу-киком +70 кг	0951381811С
Фулл-контакт с лоу-киком 71 кг	0950071811А
Фулл-контакт с лоу-киком 74 кг	0951391811Ю
Фулл-контакт с лоу-киком 75 кг	0950781811А
Фулл-контакт с лоу-киком 79 кг	0951401811Ю
Фулл-контакт с лоу-киком +79 кг	0951411811Ю
Фулл-контакт с лоу-киком 81 кг	0950791811А
Фулл-контакт с лоу-киком 86 кг	0950801811А
Фулл-контакт с лоу-киком 91 кг	0950811811А
Фулл-контакт с лоу-киком +91 кг	0950821811А

## МЕСТО, ХАРАКТЕР и СИСТЕМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся на ринге, каждая сторона которого равна 5-6 м. Площадь ринга ограничивается тремя или четырьмя канатами толщиной 3-5 см, туго натянутыми между четырьмя угловыми столбами и соединёнными на каждой стороне двумя перемычками из плотной ткани шириной 3-4 см. Перемычки не должны скользить по канатам. Расстояние между угловыми столбами и канатами ринга должно быть не менее 50 см. Все металлические растяжки покрываются мягкой обшивкой. Канаты обёртываются мягкой материей белого цвета и в каждом углу ринга соединяются подушками шириной 20 см и толщиной 5-7 см. Подушки и канаты (0,5 – 1 м) в двух противоположных углах ринга должны быть красного и синего цвета. Красный угол должен быть слева и ближним к столу ГСК. Первый снизу канат натягивается на высоте 40 см от пола, второй на высоте 80 см и верхний на высоте 130 см. При четырёх канатах нижний натягивается на высоте 40 см от пола, второй 70 см, третий - 100 см и верхний на высоте 132 см.

Пол ринга должен быть ровным, хорошо укреплённым, без лишней упругости. Его устилают прессованным войлоком или другим утверждённым соответствующей организацией упругим материалом толщиной не менее 2-х см и покрывают хорошо натянутым брезентом или другим подходящим материалом. Покрытие должно выходить за канаты не менее, чем на 0,5 м.

Если ринг устанавливается на подиуме, то размер подиума должен быть та-

ким, чтобы расстояние от канатов до края подиума было не менее, чем 0,5 м. На противоположных сторонах подиума должны быть установлены ступеньки для кикбоксеров и секундантов, а в нейтральном углу устанавливаются ступеньки для рефери и врача.

В углах ринга, занимаемых кикбоксерами, должно быть не менее одной табуретки, ёмкости с водой (пластмассовые бутылки), урны и тазы.

Напротив одной из сторон ринга устанавливается стол ГСК, напротив трёх других столики для судей сбоку, также напротив синего и красного углов устанавливаются столики для судей - счётчиков ног.

При проведении соревнований в закрытом помещении расстояние от канатов до стен или других предметов должно быть не менее 2-х метров.

Степень освещённости ринга должна быть 1000 люксов. Ринг освещается сверху. Боковое освещение не разрешается.

Места для зрителей располагаются на расстоянии не ближе 3-х м от канатов ринга.

В нейтральных углах к стойкам ринга с внешней стороны крепятся пластиковые мешочки для тампонов, используемых врачом и рефери.

Пригодность ринга для соревнований определяет главный судья.

Соревнования могут быть:

- личные,
- командные,
- лично-командные.

Соревнования могут проводиться по олимпийской (с выбыванием после первого поражения) или круговой системе.

## ЭКИПИРОВКА и ЗАЩИТНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ СПОРТСМЕНА

• в разделах фулл-контакт и фулл-контакт с лоу-киком спортсмены выступают с голым торсом, экипировка должна соответствовать цвету угла в котором находится спортсмен

- штаны (фулл-контакт) или трусы (лоу-кик) имеющие разделительный пояс белого цвета с не менее 3-я резинками
- боксёрский шлем с закрытой макушкой
- боксёрские перчатки весом 10 унций
- эластичные бинты
- капа - защита для зубов
- бандаж – протектор на пах
- щетки на голень
- футы - защитное приспособление для ступни
- женщины кикбоксёры должны носить футболку с короткими рукавами и иметь нагрудный протектор.

Униформа участников соревнований Ринговых Дисциплин:

**Фулл-Контакт** - голый торс и длинные штаны для взрослых и юниоров мужского пола; спортивный топ и длинные штаны для взрослых и юниоров женского пола. Ношение футболок и маек строго запрещено.

**Лоу-Кик** - голый торс и шорты для взрослых и юниоров мужского пола; спортивный топ и шорты для взрослых и юниоров женского пола. Ношение футболок и маек строго запрещено.

**К-1** - голый торс и шорты для взрослых и юниоров мужского пола; спортивный топ и шорты для взрослых и юниоров женского пола. Ношение футболок и маек строго запрещено.

Наколенники и налокотники, а также наматывание эластичным бинтом суставы ног, локтей запрещены.

Спортсменкам мусульманкам разрешается носить специальную униформу (нижнее белье) покрывающее все тело кроме лица. Униформа (нижнее белье) должно тянуться и плотно прилегать к телу. Спортсменкам мусульманкам разрешается носить под защитным шлемом шарф покрывающий голову, но не лицо.

#### Обязательная экипировка участников соревнований Ринговых Дисциплин:

**Фулл-Контакт** – защита на голову (верхняя часть головы должна быть защищена), капа любого цвета (используется как для защиты только верхних зубов, так и для защиты верхних и нижних зубов). Капу не разрешено одевать поверх приспособлений для корректировки зубов (брекетов), защита на грудь для женщин, 10-ти унцевые боксерские перчатки, защита на пах (для мужчин и женщин обязательно), защита на голень, защита на ноги (футы).

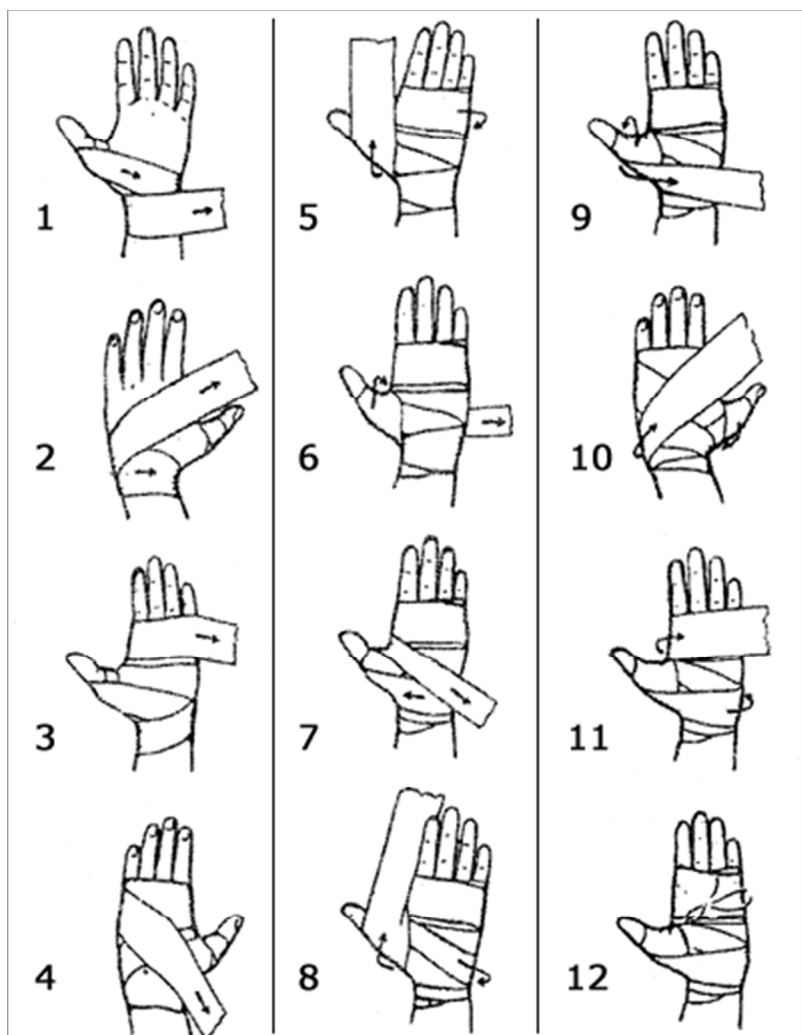
**Лоу-Кик** – защита на голову (верхняя часть головы должна быть защищена), капа любого цвета (используется как для защиты только верхних зубов, так и для защиты верхних и нижних зубов). Капу не разрешено одевать поверх приспособлений для корректировки зубов (брекетов), защита на грудь для женщин, 10-ти унцевые боксерские перчатки, защита на пах (для мужчин и женщин обязательно), защита на голень (типа носка). Разрешена поддержка для лодыжки.

**К-1** – защита на голову (верхняя часть головы должна быть защищена), капа любого цвета (используется как для защиты только верхних зубов, так и для защиты верхних и нижних зубов). Капу не разрешено одевать поверх приспособлений для корректировки зубов (брекетов), защита на грудь для женщин, 10-ти унцевые боксерские перчатки, защита на пах (для мужчин и женщин обязательно), защита на голень (типа носка). Разрешена поддержка для лодыжки.

Если боец выходит на ринг не соответствующим образом одетым (цвет шлема и перчаток не соответствует цвету угла, защитная экипировка не одобрена WAKO, в шортах с символикой MuayThai), без бинтов или капы он или она не будут немедленно дисквалифицированы; им будет дано 2 минуты на исправление положения. Если в отведенное время боец не будет готов, он или она дисквалифицируются.

**Бинты для рук** Бинты – это первый слой защиты рук. Они фиксируют кисти и запястье, защищая кисти рук от вывихов, переломов, ушибов и растяжений.

Кроме того бинты впитывают пот, тем самым сохраняя боксерские перчатки и удлиняя срок их службы. Бинты бывают марлевые и хлопковые, длиной 2,5-4,5 метра и шириной 40-50 мм. Все бинты, имеющиеся в продаже, снабжены с одной стороны петелькой для пальца, а с другой липучкой для фиксации.



В продаже распространены два вида боксерских бинтов: эластичные и матерчатые. Эластичные бинты идеально повторяют контур рук и лучше фиксируют. Но ими также очень легко перетянуть кисть, тем самым нарушить ток крови. Поэтому оптимальным выбором будут все-таки матерчатые.

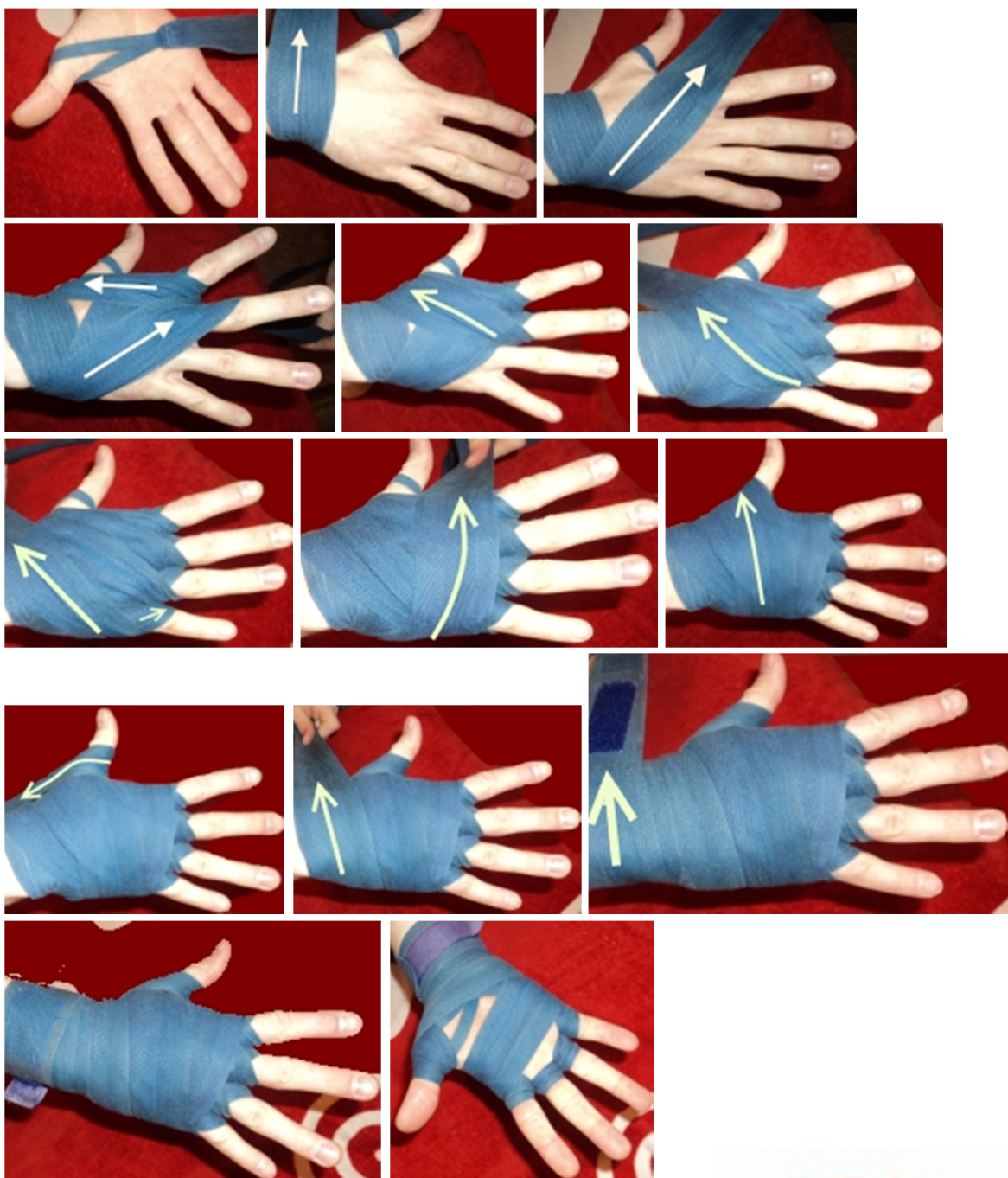
В большинстве случаев кикбоксеры сами себе бинтуют руки. При бинтовании нужно учитывать, что лента не должна сильно стягивать кисть в разжатом положении, но при этом хорошо сжимать в положении сжатого кулака.

Существует два основных способа бинтования рук: «простой» и «современный». Представлены на картинках.

Преимущество «простого» способа в быстроте и легком запоминании, поэтому точно подойдет для новичков.

Для тех, кто хочет серьезно заниматься кикбоксингом, лучше сразу научиться бинтовать руки более сложным способом.





### Боксерские перчатки

Для выхода на ринг и отработке ударов в спарринге нужны боксерские перчатки. Они бывают маленького (4-8 унций), среднего (10-14 унций), большого (16-18 унций) и экстрабольшого (20-22 унции) размеров. Определяется размер перчаток по весу – в унциях (1 унция = 28,35 грамм). Перчатки бывают как на шнуровке, так и на липучке.

При выборе перчаток нужно руководствоваться весом и классом, в котором проходят поединки. Но в любом случае



перчатки должны быть чистыми, не иметь дефектов и плотно облегать обмотанную руку.

### **Перчатки для работы на снарядах («блинчики»)**

Снарядные перчатки или как еще их называют «блинчики» используют при тренировке на мешке, груше, лапах и других снарядах для отработки ударов руками. Они имеют дополнительную набивку в области суставов.



**Капа** Позволит защитить язык и зубы. Самая распространенная боксерская капа защищает верхний ряд зубов, но существуют ещё двойные капы, которые защищают как верхний, так и нижний ряд зубов. Капа должна плотно прилегать к зубам и не затруднять дыхание. Для этого новую капу (не двойную) опускают на 20-40 секунд в кипяток, затем аккуратно прикладывают к верхним зубам и прижимают пальцами, при этом втягивая воздух в себя, прижать языком заднюю поверхность капы и слегка прикусить её. Разравнивая мягкую капу по зубам, придать ей соответствующую форму. Придав форму, сразу опустить в холодную воду, чтобы её зафиксировать. Как бы идеально капа не прилегала к зубам, вам все равно понадобится время, чтобы привыкнуть к ней на тренировках.



**Шлем** Защиту головы от видимых и скрытых повреждений обеспечит боксерский шлем. Существуют различные шлемы, некоторые из них имеют дополнительные элементы для защиты носа и подбородка. При выборе шлема обратить на набивочный материал (его количество), поглощающий удары. Также стоит отказаться от шлема, который будет препятствовать свободному движению головы и сужать поле зрения.

### **Щитки для голени**

Щитки защищают голени от возможных травм. Они изготовлены из мягкого материала, не должны содержать твердых элементов и полностью охватывать переднюю поверхность голени, вплоть до подъема стопы. Щитки бывают различных модификаций, например щитки - полуфуты.



### **Футы**

Если щитки для голени, не охватывают подъем стопы, то понадобятся футы. Большинство ударов наносятся нижней частью голени, и требуют её защиты. Для этого используются футы, которые защищают всю верхнюю часть стопы вплоть до носков.





### **Бандаж для защиты паха (ракovina)**

Хотя бандаж неудобен и требует к себе привыкания, он является незаменимой мерой защиты. Бандажи имеют много модификаций для различных целей.

### **Защита для женщин**

Для женщин существует отдельная защита интимных мест: паховый протектор и накладки на грудь. Удары в грудь для женщин достаточно болезненны и могут привести к серьезным медицинским проблемам, поэтому актуален вопрос о защите груди. Грудной протектор представляет из себя пластиковую накладку, которая прикрепляется к лифу спортивного костюма.



## **ВЗВЕШИВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ**

Кикбоксеры-мужчины взвешиваются в плавках, девушки – в шортах и топике.

Взвешивание проводится на медицинских весах, проверенных Главным судьей соревнований.

Официальное взвешивание в кикбоксинге по всем разделам проводится в день приезда участников.

Юноши и девушки (13-14 лет) взвешиваются один раз.

Юноши и девушки (15-16 лет) взвешиваются один раз.

Юниоры и юниорки (17-18 лет) проходят взвешивание в день приезда и в те дни, в которые боксируют по регламенту.

Взрослые спортсмены обязаны проходить официальное взвешивание в те дни, в которые боксируют по регламенту. С момента окончания взвешивания до начала программы соревнований должно пройти не менее трех часов.

Решением ГСК разрешается проводить взвешивание спортсменов в день предварительных поединков после проведения боя с допуском 1 килограмм в течение одного часа после окончания программы соревнований.

**Официальное взвешивание** (регистрационный период).

Если боец не попадает в заявленный вес, ему будет предоставлена возможность еще раз взвеситься в период, отведенный на официальное взвешивание. Если боец вновь не попадает в заявленный вес существует два способа решения проблемы:

1. Дисквалификация. Решение окончательное, обжалованию не подлежит.
2. Переход в другую, более тяжелую весовую категорию при наличии там вакансии и до окончания официального взвешивания.

**Ежедневное взвешивание:**

В ринговых дисциплинах бойцы взвешиваются по меньшей мере трижды во время турнира. Если боец не попадает в заявленный вес во время утреннего ежедневного взвешивания, у него будет возможность взвеситься еще один раз в

период отведенный на утреннее взвешивание. Если он повторно не попадает в заявленный вес, он дисквалифицируется.

На взвешивание спортсменов должен присутствовать представитель команды, который отвечает за правильное заполнение анкеты спортсменов заверенной своей подписью.

Спортсмен, не явившийся на официальное взвешивание к соревнованиям, не допускается.

Если вес спортсмена не соответствует весовой категории в заявке, у спортсмена есть время подогнать свой вес до конца официального взвешивания или перейти в другую весовую категорию.

На взвешивание юниорки и женщины должны предоставить медицинское заключение (справку) из женской консультации об отсутствии у них беременности.

### ДОПУСК к УЧАСТИЮ в СОРЕВНОВАНИЯХ

Спортсмен обязан каждые 6 месяцев проходить углублённое медицинское обследование во врачебно - физкультурном диспансере. Перед каждым соревнованием спортсмен проходит медицинский осмотр.

### Паспорт кикбоксера

Паспорт кикбоксера является основным документом, подтверждающим принадлежность спортсмена к спортивной организации, его спортивную классификацию, результаты участия в соревнованиях и прохождение медицинского контроля.

Паспорт кикбоксёра включает следующие разделы:

наименование спортивной организации, выдавшей паспорт, фотография кикбоксёра, заверенная печатью, фамилия, имя и отчество, дата рождения и дата начала занятия кикбоксингом, отметки о присвоении спортивных разрядов, подпись руководителя организации, выдавшей паспорт кикбоксера, фамилия тренера (ов) спортсмена, подпись ответственного секретаря федерации и печать;

отметки о прохождении диспансеризаций, углубленных медицинских осмотров и заключение врача о допуске к соревнованиям;

участие в соревнованиях с отметкой даты, весовой категории и показанных результатов;

отметки о переходах в другой спортивный клуб;

паспорт кикбоксера сдается спортсменом в секретариат соревнований перед началом соревнований, после выбывания из соревнований спортсмен получает паспорт у заместителя главного секретаря соревнования;

без паспорта кикбоксера спортсмен к соревнованиям не допускается.

#### **Кикбоксер обязан:**

- перед взвешиванием предъявить удостоверение личности и сдать в судейскую коллегию паспорт кикбоксера и справку о состоянии здоровья спортсмена заверенную физкультурным диспансером;

- выступать в опрятной и хорошо подогнанной форме;
- иметь 2-х секундантов;
- перед началом первого раунда, а также после объявления результата боя обмениваться с соперником рукопожатием;
- по сигналу судьи хронометриста начинать бой, по команде рефери «Файт» начало боя, по команде рефери «Стоп» прекращать, по команде «Брейк!» сделать шаг назад, после чего продолжить бой, не дожидаясь других команд;
- во время перерывов между раундами должен находиться лицом внутрь ринга;
- в том случае, когда его соперник оказался в положении нокаута, по указанию рефери отойти в нейтральный угол и находиться там, стоя спиной к канатам, доследующей команды;
- проконсультироваться у невропатолога и окулиста, если имел нокаут или нок-даун от удара в голову и только после их разрешения приступать к тренировкам или участвовать в соревнованиях.

### **Кикбоксер имеет право:**

- если кикбоксер был нокаутирован, то ему не разрешается выступать на соревнованиях в течении 3 месяцев;
- если кикбоксер был нокаутирован повторно в течении 3 месяцев, то ему не разрешается выступать на соревнованиях в течение 6 месяцев со дня второго полученного нокаута;
- если кикбоксер был нокаутирован трижды в течение года, то ему не разрешается выступать на соревнованиях в течение года со дня третьего полученного нокаута;
- если кикбоксер получил нокаут на тренировке, ответственность несет тренер кикбоксера, который обязан зафиксировать полученный нокаут в паспорт кикбоксера;
- в любом случае к специальным тренировкам кикбоксер должен приступать не ранее чем после 3 месяцев после нокаута;
- отказаться отбоя на любой его стадии;
- обращаться в судейскую коллегия через руководителя, тренера или капитана команды, в перерывах между раундами - через секунданта;
- имеет право использовать капу поверх брекетов и ретейнеров (на собственный риск спортсмена);
- использовать вазелин в течении боя на лице, но не допускается использование вазелина на боксерские перчатки;
- принимать участие в соревнованиях с щетиной и бородой на лице 2 см (но длина бороды должна быть разумной).

### **Медицинский допуск после восстановительного периода.**

Если кикбоксер проходил восстановительный период после нокаута, то он должен получить допуск к соревнованиям у квалифицированного врача в своем врачебно-физкультурном диспансере.

По возможности он должен пройти специальное обследование, ЭКГ, при необходимости, томографию головного мозга. Результаты обследования и допуск к

соревнованиям должны быть зафиксированы в паспорте кикбоксера.

### Весовые категории.

Весовая категория, в которой может выступать кикбоксер, определяется тренером и врачом, о чем делается запись во врачебно-контрольной карте, заявке и паспорте кикбоксера.

Весовые категории	Юноши 13-14 лет		Юноши 15-16 лет		Юниоры 17-18 лет		Мужчины 18 +	
	св. кг.	до кг.	св. кг.	до кг.	св. кг.	до кг.	св. кг.	до кг.
1-я наилегчайшая	30	33	-	-	-	-		-
2-я наилегчайшая	33	36	-	42	-	-	-	-
3-я наилегчайшая	36	39	42	45				
1-я легчайшая	39	42	45	48	48	51	48	51
2-я легчайшая	42	45	48	51	51	54	51	54
Полулегкая	45	48	51	54	54	57	54	57
Легкая	48	51	54	57	57	60	57	60
1-я полусредняя	51	54	57	60	60	63,5	60	63,5
2-я полусредняя	54	57	60	63,5	63,5	67	63,5	67
1 -я средняя	57	60	63,5	67	67	71	67	71
2-я средняя	60	63	67	71	71	75	71	75
Полутяжелая	63	66	71	75	75	81	75	81
1 -я тяжёлая	66	70	75	81	81	86	81	86
2-я тяжёлая	-	-	+81	-	86	91	86	91
Супертяжёлая	70		-	-	91		91	

### Женщины, юниорки и девушки

Весовые категории	Девушки 13-14 лет		Девушки 15-16 лет		Юниорки 16-18 лет		Женщины 18 +	
	св. кг.	до кг.	св. кг.	до кг.	св. кг.	до кг.	св. кг.	до кг.
1-я легчайшая	32	36	-	-	-	-	0	0
легчайшая	36	40	36	40	44	48	44	48
Полулегкая	40	44	40	44	48	52	48	52
Легкая	44	48	44	48	52	56	52	56
Средняя	48	52	48	52	56	60	56	60
Полутяжелая	52	56	52	56	60	65	60	65
1-я тяжелая	56	60	56	60	0	0	65	70
Супертяжелая	60		+60	-	65		70	

По согласованию с Федерацией кикбоксинга России, организации, проводящие соревнования могут вводить дополнительные весовые категории для юношей и девушек 13-14 лет в весовой категории от 27 кг до 30 кг, свыше 30 кг. до 33 кг., от 70 кг до 74 кг, для юношей 15-16 лет в весовой категории от 36 кг. до 39 кг., от 79 кг до 85 кг, свыше 85 кг, для девушек 15-16 лет - от 50 кг до 55 кг, свыше 55 кг.

Участники командных соревнований могут выступать в смежной (более тяжёлой) весовой категории с правом возврата в категорию, указанную в заявке.

В абсолютных чемпионатах участвуют кикбоксеры свыше 81 кг.

### **Участники соревнований.**

К участию в соревнованиях допускаются мужчины и женщины, юниоры и юниорки, юноши и девушки, соревнующиеся отдельно в своих возрастных группах. Соревнования среди мужчин и женщин, юниоров и юниорок, юношей и девушек проводятся раздельно.

По возрасту участники соревнований разделяются:

-юноши и девушки	11-12 лет
-юноши и девушки	13-14 лет
-юноши и девушки	15-16 лет
-юниоры и юниорки	17-18 лет
-мужчины и женщины	19-40 лет
-ветераны	41-45 лет

#### ***Примечание:***

\*возраст кикбоксеров-юношей и девушек, юниоров, юниорок, а также взрослых спортсменов определяется по году рождения на период проведения соревнований.

Юноши: 15-16 летние, т.е. со дня исполнения 15 лет до дня накануне исполнения 17 лет.

Юниоры: 17-18 летние, т.е. со дня исполнения 17 лет до дня накануне исполнения 19 лет.

По исполнении 18 лет боец может принимать решения о выступлении или во взрослой возрастной категории или юниорской. Однако, если 18-ти летний юниор выступит во взрослой возрастной категории, вновь выступать в юниорской категории он не сможет.

Взрослые: 19-45 летние, т.е. со дня исполнения 19 лет до дня накануне исполнения 46 года.

В соревнованиях могут встречаться кикбоксеры одинаковых или смежных разрядов. Перворазрядники могут противостоять мастерам спорта и мастерам спорта международного класса.

### **Жеребьёвка и составление пар.**

Жеребьёвка проводится после взвешивания и медицинского осмотра спортсменов. Жеребьёвка проводится в присутствии представителей команд

для гарантии того, что спортсмен не будет выступать дважды, в то время как у другого спортсмена не было ни одного боя.

Спортсмен, не выигравший ни одного боя, не может быть награжден медалью на соревнованиях всероссийского масштаба.

Жеребьевка проводится Главным судьей соревнований в присутствии старшего тренера по разделу или по его поручению одним из его заместителей.

При проведении жеребьевки личных и лично-командных соревнований может быть проведено рассеивание сильнейших спортсменов, а также спортсменов одной организации.

В этом случае график составляется с таким расчетом, чтобы сильнейшие спортсмены были по возможности свободными от боев в первом туре.

Жеребьевка может проводиться при взвешивании спортсменов с вытаскиванием номерков, но в процессе жеребьевки с разведением сильнейших спортсменов.

### **Продолжительность боя.**

В зависимости от возраста и квалификации кикбоксеров продолжительность боя устанавливается:

Юноши и девушки	11 - 12 лет	3 раунда по 1 минуте	1 минута-перерыв
Юноши и девушки	13 - 14 лет	3 раунда по 1,5 минуты	1 минута-перерыв
Юноши и девушки	15 - 16 лет	3 раунда по 1,5 минуты	1 минута-перерыв
Юниоры и юниорки	17 - 18 лет	3 раунда по 2 минуты	1 минута-перерыв
Мужчины и женщины	19 - 40 лет	3 раунда по 2 минуты	1 минута-перерыв
Ветераны	41- 45 лет	3 раунда по 2 минуты	1 минута-перерыв

## **РАЗРЕШЁННЫЕ УДАРЫ и ЦЕЛИ**

### техника ног:

*фронт кик* – фронтальный прямой удар

*сайд кик* – прямой удар боком

*хук кик* – боковой удар

*раундхаус кик* – круговой удар

*хил кик*- удар пяткой в корпус с разворотом на 360 градусов

*крисент кик* – полукруговой удар

*экс кик* – рубящий удар

*джампинг кик* – удар в прыжке

*футсвиц* - подсечка

### техника рук:

*джеб* – прямой удар

*хук* – боковой удар

*апперкот* – удар снизу вверх.



Удар считается правильным, если он нанесён частью кулака которая соответствует пястнофаланговому суставам (на многих боксёрских перчатках эта часть выделена белым цветом).

Удары руками и ногами разрешается наносить в переднюю и боковые части туловища выше пояса и голову.

Наносить удары по внутренней и внешней стороне бедра (в разделе фулл-контакт с лоу-киком).

Подсечки в зону ступни на уровне фута.

## ЗАПРЕЩЁННЫЕ УДАРЫ и ДЕЙСТВИЯ

Наносить удары головой, предплечьем, плечём, локтём, внутренней частью перчатки ребром, наотмаш, коленом.

Осуществлять броски, наступать на ноги и толкать соперника.

Наносить удары по затылку, спине и ниже пояса.

Делать опасные движения головой, наклоняться и производить нырки ниже пояса.

Наносить удары после команды «СТОП».

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И СИСТЕМА СЧЁТА

Спортсмен в каждом раунде должен нанести не менее 6 ударов ногами.

Количество НОКДАУНОВ в бою:

<i>возраст</i>	<i>в раунде</i>	<i>в бою</i>
взрослые	3	3
юниоры	2	3
старшие юноши	2	2
юноши	1	1

## ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КИКБОКСИНГУ В РАЗДЕЛЕ К-1.

### **Разрешённые зоны для атаки.**

ГОЛОВА: спереди, сбоку и верхняя часть.

ТУЛОВИЩЕ: спереди и сбоку.

НОГИ: любая часть, которая может быть атакована голенью и пяткой, а также бедро для атаки коленом.

СТОПЫ: только для подсечек.

### **Запрещённая техника и поведение.**

Запрещено:

Захватывать ногу оппонента и проводить любую технику во время захвата.

Наносить удары ногами и коленями по передней части бедра, колена и голени.

Во время захвата шеи оппонента наносить более одного удара коленом.

Скручивать оппонента, поднимать и дёргать его из стороны в сторону.

Атаковать горло, пах, почки, спину, суставы и затылок.

Наносить удары локтями, открытой рукой, головой, большим пальцем руки и плечом.

Делать подсечки выше щиколотки.

Поворачиваться спиной, убегать, падать на пол, умышленно клинчевать, бороться и опускать голову ниже талии оппонента.

Атаковать оппонента запутавшегося в канатах.

Атаковать падающего или упавшего спортсмена, т. е. когда одна рука или колено коснулись пола.

Покидать ринг.

Продолжать бой после команды "STOP" или "BREAK" или после сигнала об окончании времени схватки. Намазывать маслом лицо или тело.

### **Запрещённые действия.**

#### **Запрещается:**

- представителям, тренерам, секундантам, врачам, массажистам и кикбоксерам вмешиваться в действия судей и официальных лиц, проводящих соревнования;

- нападать на соперника, находящегося в нокдауне;

- захватывать перчатки, ноги, руки, голову соперника, нажимать на лицо, отгибать голову соперника, держать его и одновременно наносить удары, а также бороться;

- просовывать свою руку под руку соперника;

- накладывать руки на руки соперника;

- поворачиваться спиной или затылком к сопернику;

- разговаривать во время боя, за исключением заявления об отказе от боя или неполадках в защитном снаряжении, перчатках и футах;

- вести пассивный или фиктивный бой;

- натирать лицо и руки вазелином или другими подобными средствами, носить бороду или усы ниже линии верхней губы, а также раскрашивать лицо;

- перемещать во рту капу или умышленно её выбрасывать;

- отказываться от рукопожатия с соперником до боя, а также после объявления результата.

Нанесение ударов официальным лицам, находящимся на площадке или за ее пределами, толчки, захваты без необходимых причин, плевки, ругательства и иные аналогичные действия наказываются немедленной дисквалификацией.

Если аналогичные действия производит тренер, секундант или официальный представитель команды, в которой состоит данный спортсмен, то боец наказывается штрафным баллом, а нарушитель может быть выведен из зала со-

ревнований. Данные действия в обязательном порядке должны рассматриваться дисциплинарной комиссией ГСК.

### **Нокдаун и нокаут.**

#### **Кикбоксер считается находящимся в нокдауне, если он:**

- а. В результате пропущенного удара либо серии ударов прикоснулся к полу любой частью тела, кроме ступней ног.
- б. В результате пропущенного удара либо серии ударов беспомощно повис на канатах. В результате пропущенного удара либо серии ударов частично или полностью оказался за канатами ринга.
- г. В результате пропущенного удара не упал и не повис на канатах, но по мнению рефери, не может продолжать бой.

#### **Счет.**

Если кикбоксер оказался в нокдауне, рефери дает команду «Стоп» и затем громко с секундным интервалом между цифрами отсчитывает временной промежуток от счета «Раз» до счета «Восемь».

Номер каждой отсчитываемой секунды рефери показывает боксеру рукой для того, чтобы он мог видеть или слышать называемую цифру. Между моментом остановки боя рефери и временем, когда он произнес счет «Раз», должна пройти одна секунда, включая время произнесения команды «Стоп» и счета «Раз».

Если во время счета противник по команде рефери не уходит в нейтральный угол или медлит сделать это, рефери должен прекратить отсчет до тех пор, пока противник не уйдет в нейтральный угол. По выполнении команды отсчет продолжается с той цифры, на которой он был приостановлен.

**Обязанность противника.** Если кикбоксер оказался в нокдауне, то его противник должен без промедления отойти в дальний нейтральный угол. Бой может быть продолжен только после команды рефери «Файт».

### **Оба кикбоксера находятся в нокдауне.**

Если оба кикбоксера оказались в нокдауне одновременно, то:

- а. Счет ведется до цифры «Восемь» и затем рефери дает команду «Файт», если оба кикбоксера способны продолжить бой.
- б. Если после счета «Восемь» один из кикбоксеров не способен продолжить бой, то счет ведется до цифры «Десять» и ему засчитывается поражение нокаутом.
- в. Если после счета «Десять» оба боксера не в состоянии продолжать бой, то бой останавливается, и победитель определяется в соответствии с набранными ранее очками.

### **Кикбоксер не в состоянии возобновить поединок.**

Если по окончании перерыва между раундами кикбоксер не в состоянии продолжить бой, ему засчитывается поражение.

### **Максимальное количество нокаутов в бою.**

Разрешено следующее максимальное количество нокаутов в зависимости от возраста и квалификации участников поединка:

Квалификация и возраст боксера	Масштаб соревнований	
	До чемпионата (Первенства) области включительно	Соревнования выше областного масштаба
Юноши до 15 лет	До 1 нокаутов	До 1 нокаутов
Юноши 15-16 лет	До 1 нокаутов	До 2 нокаутов
Юниоры и взрослые до 3 разряда включительно	До 1 нокаутов	-
Юниоры и взрослые 2 разряда и выше	До 2 нокаутов	До 3 нокаутов в бою
Женщины	-	До 3 нокаутов в раунде и бою
Мужчины	-	До 3 нокаутов в раунде и бою

### **Кикбоксер в состоянии нокаута.**

Если кикбоксер находится в состоянии нокаута, только врач и рефери могут оставаться на ринге до момента, пока врачу не потребуются дополнительная помощь.

#### **Медицинское обследование.**

Нокаутированный кикбоксер должен быть немедленно осмотрен дежурным врачом у ринга и затем в сопровождении официальных лиц доставлен к месту проживания или, в случае необходимости, в клинику для наблюдения и проведения дополнительных методов исследования. В случае отказа от госпитализации должна быть составлена расписка, подписанная врачом, нокаутированным кикбоксером и его тренером. Кикбоксер должен проконсультироваться с невропатологом и окулистом в диспансере по месту проживания и только с их разрешения приступить к дальнейшим тренировкам.

#### **Обязанность Главного врача соревнований.**

Главный врач соревнований обязан сообщить о факте нокаута во врачебно-физкультурный диспансер по месту жительства нокаутированного кикбоксера и сделать соответствующую запись в его паспорт кикбоксера.

При повреждении спортсменов в бою (сечка, рваная рана, гематома) допуск к продолжению боя разрешается по решению главного врача соревнований.

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Для оценки эффективности деятельности учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента), установленного учреждением, при отсутствии рекомендаций;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) спортсменов из учреждения в организации другого вида (например: ЦСП КК и УОР).

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

**4.2. Контроль за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки.**

Контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляется в порядке, установленном приказом Минспорта России № 636 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортив-

ной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2013, регистрационный № 30281).

**Внешний контроль** за деятельностью учреждений, осуществляющих спортивную подготовку.

В соответствии с частью 1 статьи 34.6. Федерального закона контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляется в порядке, установленном Министерством спорта Российской Федерации.

Должностные лица, в том числе руководители органов управления в области физической культуры и спорта, при организации и осуществлении контроля не вправе ограничивать руководителя организации, осуществляющей спортивную подготовку в принятии им самостоятельных решений, находящихся в его компетенции в соответствии с Уставом и трудовым договором с руководителем.

**Общественный контроль** за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки.

В соответствии с частью 1 статьи 34.6. Федерального закона общероссийские спортивные федерации и аккредитованные региональные спортивные федерации (далее - уполномоченные спортивные федерации) и их представители вправе осуществлять общественный контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта. Уполномоченные спортивные федерации при проведении общественного контроля имеют право:

1) получать от руководителей и иных должностных лиц организаций, осуществляющих спортивную подготовку, информацию о прохождении спортивной подготовки по соответствующим виду или видам спорта (спортивным дисциплинам);

2) защищать в соответствии с законодательством Российской Федерации права и законные интересы лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе в части возмещения вреда, причиненного их здоровью при прохождении спортивной подготовки;

3) направлять в федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта предложения к проектам федеральных стандартов спортивной подготовки;

4) обращаться к учредителю, учредителям организации, осуществляющей спортивную подготовку, с требованием устранить выявленные нарушения федеральных стандартов спортивной подготовки.

Согласно части 4 и 5 статьи 34.6. Федерального закона представители уполномоченных спортивных федераций имеют право беспрепятственно посещать любые организации, осуществляющие спортивную подготовку, в том числе используемые ими объекты спорта. При проведении общественного контроля уполномоченные спортивные федерации взаимодействуют с Олимпийским комитетом России, Паралимпийским комитетом России, Министерством

спорта Российской Федерации, а также с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

**Целью контроля** является обеспечение прав и законных интересов лиц, проходящих и осуществляющих спортивную подготовку, повышение эффективности организации направленной на подготовку спортивного резерва.

**Задачи контроля реализации ФССП:**

- оказание информационно-методической помощи;
- содействие управлению качеством спортивной подготовки, направленное на непрерывное повышение ее уровня;
- выявление и устранение причин, несоблюдения федеральных стандартов спортивной подготовки, предупреждение причинения вреда (ущерба) лицам, проходящим спортивную подготовку;
- обеспечение единого подхода к оценке качества спортивной подготовки;
- применения мер к организациям при неисполнении или ненадлежащем исполнении требований федеральных стандартов спортивной подготовки,

**Направления контроля:**

- оценка соответствия спортивной подготовки требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки;
- оценка состояния использования материально-технических ресурсов;
- оценка качества осуществления спортивной подготовки;
- установление причин и условий, определяющих ненадлежащее качество спортивной подготовки;
- обоснование выбора наиболее оптимального варианта решения вопроса улучшения качества спортивной подготовки.

**4.3. Оценка соответствия спортивной подготовки требованиям ФССП осуществляется в отношении:**

- структуры и содержания программ спортивной подготовки;
- выполнения нормативов ОФП и СФП;
- участия спортсменов в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемыми программами;
- результата реализации программ на каждом из этапов спортивной подготовки;
- особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;
- условий реализации программ спортивной подготовки, в том числе по кадровому оснащению, материально-технической базе и инфраструктуре организаций.

**4.4. Внутренний контроль** в учреждении за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки.

Порядок осуществления учреждением внутреннего контроля закреплён в «Положении об организации внутреннего контроля».

Цель и задачи организации внутреннего контроля.

Основной целью внутреннего контроля за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки (далее – внутренний контроль) является обеспечение необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию программ спортивной подготовки.

Задачи внутреннего контроля:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе спортивной подготовки по виду спорта;
- содействие методически правильному планированию тренировочных занятий с целью формирования спортивного мастерства и воспитания спортсменов;
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил;
- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава учреждений, а также профессиональной компетенции медицинского персонала;
- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития;
- выявление, обобщение и распространение передового опыта, обеспечения и ведения спортивной подготовки.

Внутренний контроль включает проверку, анализ и оценку учреждения, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса. Он осуществляется до начала, в процессе и после завершения тренировочных занятий.

Обсуждение результатов внутреннего контроля целесообразно проводить в присутствии представителей руководства учреждения, соответствующих специалистов.

Должностные лица, осуществляющие внутренний контроль.

Внутренний контроль организуется руководителем учреждения, его заместителями и начальниками отделов по направлениям работы, старшими инструкторами-методистами (инструкторами-методистами), медицинскими работниками (в форме врачебно-педагогических наблюдений), а также иными должностными лицами в соответствии с их полномочиями.

Директор учреждения осуществляет общий контроль за качеством организации и ведения тренировочного процесса и процесса спортивной подготовки в целом по всем разделам работы учреждения.

Заместитель директора, специалисты учреждения в должностные обязанности которых входят осуществление функций контроля, осуществляют внутренний контроль по следующим показателям:

- комплектование групп (отделений) учреждения, оценка количественного и качественного состава спортсменов;



- посещаемость спортсменами тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения;
- соблюдение закрепления тренеров, тренеров за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;
- уровень физической подготовленности спортсменов;
- содержание и эффективность тренировочных занятий;
- соответствие плана (плана-конспекта), разрабатываемого тренером на тренировочное занятие или на цикл тренировочных занятий, и утвержденных планов подготовки по реализации программы спортивной подготовки;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами в ходе занятий, современным методикам и технологиям;
- соблюдение техники безопасности и мер по охране труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма; наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- содержание и результаты спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

#### Периодичность проведения внутреннего контроля.

Внутренний контроль должен быть систематическим, объективным и сочетаться с оказанием методической помощи (любые замечания делаются только после проведения тренировочного занятия или мероприятия, при этом недопустимо делать их в присутствии спортсменов и сторонних лиц).

Проверки качества и эффективности учреждения и ведения спортивной подготовки могут быть плановыми (отражаемыми в годовом и месячном планах работы учреждения, график их проведения доводится до сведения тренеров) и внеплановыми.

Каждый тренер должен быть проверен и оценен порядка двух-четырёх раз в течение календарного года (проверяется работа с каждой группой, внесенной в тарификационный список тренера, при этом проверка должна осуществляться в разные дни недели на основании утвержденного расписания занятий для ее объективности).

Результаты внутреннего контроля фиксируются в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса и учета групповых занятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### **4.5. Контроль за соблюдением порядка приема поступающих в учреждение.**

Приём и зачисление занимающихся осуществляется в соответствии с «Правилами приема в Учреждение», которые регламентируют прием желающих заниматься спортом или перспективных спортсменов для совершенствования спортивного мастерства, освоения программы спортивной подготовки по

виду спорта триатлон в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

При приеме поступающих требования к уровню их образования не предъявляются.

Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки по избранному виду спорта.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в учреждение создаются приемная комиссия из 5 человек и апелляционная комиссия из 3 человек. Приемная и апелляционные комиссии формируются из числа тренерско-инструкторского состава, других специалистов учреждения, участвующих в реализации программ спортивной подготовки.

Апелляционная комиссия формируется из числа работников учреждения, не входящих в состав приемной комиссии.

Порядок работы комиссий утвержден в «Положении о приемной и апелляционной комиссии».

4.6. Совершеннолетние лица, поступающие в учреждение, а также законные представители несовершеннолетних поступающих вправе подать письменную апелляцию по процедуре проведения индивидуального отбора (далее - апелляция) в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие, либо законные представители несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении поступающего. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под роспись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение индивидуального отбора проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее чем двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора не допускается.

#### 4.6. **Технология индивидуального отбора поступающих.**

Технология индивидуального отбора поступающих для освоения программ спортивной подготовки по видам спорта утверждена в «Положении об организации и проведении индивидуального отбора занимающихся», согласованным Тренерским советом и утвержденное приказом директора Учреждения.

В задачи Учреждения входит осуществление отбора и спортивной ориентации, выявление задатков юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определённым видом спорта (спортивной дисциплине) и выявление индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

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.

#### 4.8. **Организация первичного индивидуального отбора поступающих.**

Изучение степени спортивной пригодности начинается с освидетельствования ребенка врачом, который должен дать медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к избранному виду спорта.

Члены приемной комиссии оценивают «внешние данные» поступающего, к которым относятся антропометрические данные - длина, вес, тела, пропорциональность телосложения, которые оцениваются по впечатлению.

Существенным фактором индивидуального обора является - влияние физических качеств и телосложения на результативность по избранному виду спорта.

Скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость, выносливость, гибкость, координационные способности, телосложение оцениваются в бальной системе:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Таблица № 14.

4.9. 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.

4.10. 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).

4.11. 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».

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

$СБ = 1 \times КН$ , 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.

**4.13. Организация индивидуального отбора перспективных спортсменов для прохождения углубленной специализации.**

Процесс спортивной подготовки на этапах углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства связан с увеличением сложности, объемов и интенсивности тренировочной работы.

Критериями индивидуального перспективного спортивного отбора на этапах спортивной подготовки являются:

- состояние здоровья - отсутствие хронических заболеваний, рецидивов травм, способность переносить большие физические нагрузки и восстанавливаться после них;

- степень соответствия внешних данных (включая возрастные изменения) разработанным стандартам;

- способность без особых ограничений в питании поддерживать оптимальный вес и работоспособность;

- техническая подготовленность – мастерство владения базовыми и профилирующими элементами техники;

- специальная физическая подготовленность – уровень развития физических качеств;

- динамика спортивных результатов за последний год;

- личностные и психологические особенности, важные для занятий спортом – целеустремленность, волевые качества, трудолюбие, терпение и уравновешенность, дисциплинированность, инициатива и новаторство, стремление к достижению наивысших достижений в избранном виде спорта;

- результаты промежуточной и текущей аттестации.

#### 4.14. Организация индивидуального отбора для участия в соревнованиях.

При отборе этого типа учитываются следующие показатели:

- состояние здоровья - отсутствие хронических и текущих травм, заболеваний;
- результаты последних двух-трех соревнований;
- результаты последней прикидки и контрольных соревнований;
- выполнение индивидуального плана по структуре, объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- стабильность выполнения соревновательных комбинаций, дистанций, дисциплин, упражнений в контрольных выполнениях на тренировках (в условиях соревновательного стандарта);
- личностные особенности – соревновательный опыт, коллективизм, эмоциональная устойчивость, способность сохранять выдержку в экстремальных условиях.

Кроме этого на отбор участников соревнований могут повлиять тактические соображения, специальные условия зачета и некоторые другие факторы.

4.15. Для определения психофизиологических и поведенческих особенностей ребенка, основных черт характера спортсмена рекомендовано использовать предварительные и текущие просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПОСТУПАЮЩИХ.

##### 1. Отношение к себе:

- правдивость;
- честность;
- самокритичность;
- требовательность к себе;
- общительность;
- отзывчивость;
- дружелюбие;
- чувство собственного достоинства; дисциплинированность.

##### 2. Интересы, отношение к труду:

- трудолюбие;
- интенсивность труда;
- интерес к избранному виду спорта.

##### 3. Способности:

- двигательные;
- сенсорные;
- сенсомоторные (психомоторные);
- спортивная одаренность.

##### 4. Волевые качества:

- самообладание;
- настойчивость;

- решительность;
- умение мобилизовать свои резервы.

#### 5. Спортивный результат:

- наивысшее спортивное достижение;
- наивысшее достижение в текущем сезоне;
- способность превышать в соревнованиях тренировочный результат;
- частота срывов на ответственных соревнованиях;
- стабильность результатов;
- динамика результатов.

#### 6. Техническое мастерство:

- арсенал технических приемов;
- техника на фоне утомления;
- арсенал технических приемов в условиях стресса.

#### 7. Тактическое мастерство:

- умение реализовывать намеченную программу действий;
- умение сочетать простые действия со сложными;
- умение быстро перестроить свою деятельность;
- умение не теряться в сложной обстановке.

4.7. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта кик-боксинг, включают в себя:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, таблица № 15;
- нормативы общей физической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), таблица № 16;
- нормативы общей физической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства, таблица № 17.

Таблица № 14

### **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

### ***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 высоко развитое 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.

Таблица № 15

## **Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>1. по общей физической подготовке</b> 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)
<b>2. по специальной физической подготовке</b> 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 2.3. выносливость, 2.4. сила.

Таблица № 16

**Нормативы общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

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	<b>Обязательная техническая программа</b>	
	Юноши	Девушки
3.1. Удары руками по боксерскому мешку в среднюю зону за 1 мин 30 сек (кол)	не менее 90	не менее 77

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\*);
- для зачета по обязательной технической подготовки достаточно выполнения одного из видов многоборья (по наивысшему достижению) в зависимости от спортивного сезона и календаря соревнований.
- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по обязательной технической программе.

Таблица № 17

**Нормативы общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

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-	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

силовые качества		
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)
<b>3. Техническое мастерство</b>	<b>Обязательная техническая программа</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
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.

### **Сноска\***

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

#### **4.8. 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

4.9. Порядок осуществления Учреждением внутреннего контроля закреплён в «Положении об организации промежуточной и итоговой аттестации занимающихся» (далее Положение).

#### ***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.

#### **4.10. Оценка качества 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.

**4.11. Организация приема контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и ОТП.**

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) и обязательной технической подготовке (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 « 20 » и характеризуют уровень развития физических качеств, спортивной подготовленности, индивидуальных возможностей занимающихся (спортсменов).

На каждом этапе спортивной подготовки (НП, Т, ССМ, ВСМ) 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:

$SЗ = СБ / КН$ , 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 7 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 25 декабря текущего года.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования по объективным причинам (болезнь, травма, смена весовой категории, дисциплины, изменение состава команды, пары, группы, отсутствие утвержденных требований Единой Всероссийской Спортивной Классификации (ЕВСК) и др.), может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

4.12. Медицинский контроль является неотъемлемой частью тренировочного процесса и осуществляется работниками учреждения в соответствии с должностными обязанностями и медицинским персоналом врачебно-физкультурного диспансера. Совместная работа спортивной школы и диспансера включает в себя выполнение следующих мероприятий:

1. Участие в комплектовании этапов спортивной подготовки.
2. Диспансерное наблюдение за спортсменами.
3. Медицинское обеспечение соревнований.

4.13. Участие врача в комплектовании этапов спортивной подготовки.

Для первичного поступления в учреждение необходим допуск врача-педиатра/ терапевта, действующий в течении 6 месяцев со дня выдачи.

Важным этапом участия врача в отборе юных спортсменов является исследование характера приспособляемости их организма к физическим нагрузкам, оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья данных лиц. С этой целью проводятся выборочные исследования в процессе тренировочных занятий и соревнований — врачебно-педагогические наблюдения, по согласованию с тренером.

Состояние здоровья является одним из основных критериев для перевода занимающихся из групп начальной подготовки в тренировочные группы и

группы спортивного совершенствования.

4.14. Диспансерное наблюдение за спортсменами тренировочных этапов, этапов совершенствования спортивного мастерства проводится в соответствии с приказом Министерства Здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н (приложение № 2) осуществляется врачом по спортивной медицине два раза в год в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Результаты обследований отражаются во врачебно-контрольной карте диспансерного наблюдения.

4.15. Занимающиеся, входящие в составы сборных команд Краснодарского края и Российской Федерации, находятся под диспансерным наблюдением в краевом врачебно-физкультурном диспансере. На них ведется обменная врачебно-контрольная карта. Врач диспансера осуществляет за этими спортсменами врачебно-педагогические наблюдения, проводит дополнительные осмотры после заболеваний, травм, перед соревнованиями. Дополнительные осмотры проводятся после перенесенных заболеваний, травм, перед соревнованиями.

4.16. Медицинское обеспечение тренировочных занятий.

Этот раздел работы включает оперативные наблюдения на тренировочных занятиях (соответствие физической нагрузки возрасту, полу, уровню функциональных возможностей и физической подготовленности занимающихся, соблюдение основных методических правил и принципов спортивной тренировки и т.д.).

Оперативные наблюдения проводятся тренером, представителями администрации, заведующим хозяйством на всех этапах подготовки спортсменов. Особое внимание при этом следует уделять спортсменам, вновь приступающим к тренировкам после перенесенных заболеваний и травм.

Оперативные наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;

4 этап: анализ полученных данных оперативных наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий),

4.17. Медицинское обеспечение соревнований — включает контроль за соблюдением мер профилактики спортивных травм и обеспечение медицинской помощи пострадавшим.

Врач по спортивной медицине осуществляет допуск к участию в соревнованиях здоровых спортсменов, имеющих медицинскую справку сроком действия не более 6 месяцев, от педиатра/ терапевта ЛПУ или врача по спортивной медицине ГБУ ЦМП.

Проведение дополнительных осмотров определяется положением о соревнованиях.

Допуск к соревнованиям оформляется заявочным листом или индивидуальной справкой и отмечается в классификационном билете спортсмена.

4.18. Нормативы общефизической (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), обязательной технической подготовки (ОТП) текущей, промежуточной и итоговой аттестации, минимальные требования на конец года спортивной подготовки (девочки, девушки, женщины) для перевода на очередной этап спортивной подготовки отделения кикбоксинга представлены в Таблице № 18.

4.19. Нормативы общефизической (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), обязательной технической подготовки (ОТП) текущей, промежуточной и итоговой аттестации, минимальные требования на конец года спортивной подготовки (мальчики, юноши, мужчины) для перевода на очередной этап спортивной подготовки отделения кикбоксинга представлены в Таблице № 19.





1 0	Бег 2000 м (мин, сек) <b>норматив СФП</b>	5	12,20	6	12,10	10	11,30	7	11,15	8	11,00	9	10,50	10	10,45 и мен												
		4	12,30	5	12,20	9	11,35	6	11,20	7	11,08	8	11,00	9	10,50												
		3	12,40	4	12,30	8	11,45	5	11,25	6	11,15	7	11,05	8	10,55												
		2	12,50	3	12,35	7	11,55	4	11,30	5	11,20	6	11,10	7	11,00												
		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																								
		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	10	11	6	14	7	16	8	18	9	20	20	4	15	6	17	9	22			
		3	4	4	5	8	9	3	10	5	12	6	14	7	16	8	18	18	3	14	5	16	8	20			
		2	3	3	4	7	8	2	9	4	11	5	12	6	1	7	16	16	2	13	4	15	7	18			
1	2	1	2	1	2	1	8	1	8	1	8	1	8	1	8	8	1	12	1	12	1	12	12				
0	более 12 мин 0 сек															менее 12											
1 2	Поднима- ние ног из виса до касания переклады- ны (кол-во раз) <b>норматив СФП</b>	5	8	6	9	10	16 и бол	5	9	7	12	8	14	9	16	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	16	16	4	11	6	15	9	21				
		3	5	4	6	8	12	3	6	5	9	6	10	7	12	14	14	3	9	5	13	8	19				
		2	4	3	5	7	10	2	5	4	7	5	9	6	10	12	12	2	7	4	11	7	17				
		1	3	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	4	4	1	5	1	5	1	5	5			
		0	менее 2															менее 4					менее 5				
		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	26	4	23	6	26	9	30			
		3	12	4	13	8	19	3	17	5	19	6	20	7	22	8	24	24	3	22	5	25	8	29			
		2	11	3	12	7	18	2	16	4	18	5	19	6	20	7	22	22	2	21	4	11	7	28			
1	10	1	10	1	10	1	15	1	15	1	15	1	15	1	15	15	1	20	1	20	1	20	20				
0	менее 10 сек.															менее 15 сек.					менее 20 сек.						
1	Удары ру- ками по						85	7	90	8	95	9	100	10	более 100	5	110	7	115	10	более 120						
2	боксерско-						82	6	87	7	90	8	95	9	100	100	4	107	6	113	9	120					











1 2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) <b>норматив СФП</b>	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) <b>норматив СФП</b>	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 4	Наклон вперед из положения стоя, касание ладонями пола (удержание сек.) <b>норматив СФП</b>	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	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) <b>Норматив</b>							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 90 раз					0	менее 120 раз								



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

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 1.1. 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. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554);

5. 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».

6. 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».

7. Единая всероссийская классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).

8. Трудовой кодекс Российской Федерации.

9. 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).

10. 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".

11. 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).

12. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства. Принят Всемирным антидопинговым агентством, Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва, 2009.

13. Приказ Госкомспорта РФ от 20.10.2003 N 837 "Об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации».

14. Приказ от 02.10.2012 г. N 267 «Об утверждении всероссийских антидопинговых правил».

15. Закон Краснодарского края от 10.05.2011г. № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае».

16. Кикбоксинг. Правила соревнований. - М.: Федерация кикбоксинга России, 2009 г. - 52 с.

17. 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.

18. 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.

19. Атилов А.А. Глебов Е.И. Кик-боксинг лоу-кик. - Ростов-на – Дону: «Феникс», 2002.

20. Г.Леммес. Кикбоксинг. Средство развития физической культуры и спортивное боевое искусство.- Ростов-на-Дону: «Феникс»,1998.

21. Иванов А. Кикбоксинг.-Киев: Книга-Сервис Перун, 2005 год.

22. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Э.Найминова. Серия «книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс»,2003.

23. 7. Шаг за шагом. Кикбоксинг. Кэррон Картер и Ги Мезгер.– Москва: «АСТ-Астрель»,2005.

24. Бабушкин Г.Д., Мельникова В.М. / «Общая и спортивная психология» Учеб. – Омск: СибГАФК. Ч.2.: Основы спортивной психологии. – 2004 г. – 192 с.

25. 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.

26. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное

пособие Краснодар, 1999, - 71 с.

27. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.

28. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.

29. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 -384 с.

30. Колесов А.И., Ленц Н.А., Разумовский Е.А. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях. Москва ФиС, 2003 – 292с.

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

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

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

### ***1.2. 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-съёмка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.
5. Обучающее видео по кикбоксингу «Бинтование кистей рук в кикбоксинге».

### ***1.3. Перечень Интернет-ресурсов:***

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).
2. Официальный сайт Министерства спорта Краснодарского края - [www.kubansport.ru](http://www.kubansport.ru).
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).
4. Официальный сайт Российской Федерации кикбоксинга - [www.fkr.ru](http://www.fkr.ru), <http://www.kickbox.ru>
5. Официальный сайт Российской Федерации бокса - [www.boxing-fbr.ru](http://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](http://www.sportedu.ru),
12. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru).
13. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - [www.spbniiik.ru](http://www.spbniiik.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.fizkulturaisport.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/>