

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАЕВАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА (КОМПЛЕКСНАЯ)»

Принята решением
педагогического совета
ГБУ ДО КСШ (к)
Протокол № 2
от «14» августа 2023 г.



Утверждено
Директор ГБУ ДО КСШ (к)
Г.И. Пашков
Приказ № 10/2023 от 14 августа 2023 г.



Согласовано
Председатель ИМО
ГБУ ДО КСШ (к)
А.В. Осипова
от «14» августа 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по
виду спорта «КИКБОКСИНГ»**

Автор-разработчик:
старший тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории
Гладких Анна Михайловна

Адресаты программы:
обучающиеся в возрасте от 10 лет

Срок реализации программы:
этап начальной подготовки - 3 года;
учебно-тренировочный этап – 5 лет
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

г. Ставрополь, 2023

РЕЦЕНЗИЯ

директора, Института физической культуры и дзюдо, Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования ВО «Адыгейский государственный университет», кандидата педагогических наук, доцента, Ахтаова Руслана Ахметовича, на дополнительную программу образовательной спортивной подготовки по виду спорта «КИКБОКСИНГ»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Краевой спортивной школе (комплексной)» (далее – КСШ) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Министерства по физической культуре и спорту России от 31.10.2022 г. № 885.

Автор-разработчик Программы - старший тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, двукратная чемпионка мира и Европы по кикбоксингу Гладких Анна Михайловна.

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

Адресатами Программы являются обучающиеся в возрасте от 10 лет, для которых Программа реализуется на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном и этапе совершенствования спортивного мастерства.

В Программе представлена модель построения многолетней подготовки, план построения учебно-тренировочного процесса, учебно-тренировочных занятий разной направленности. Особое внимание уделено организации воспитательной работы с обучающимися на каждом этапе подготовки, профессиональной ориентации будущих выпускников. Отдельный раздел Программы посвящен мероприятиям по профилактике допинга в спорте и борьбе с ним, представлены календарные планы-графики антидопинговой работы для спортсменов различного возраста и уровня подготовки, работа с родителями. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы.

Реализация настоящей Программы направлена на вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по кикбоксингу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники кикбоксера, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Содержание программы соответствует поставленным целям и задачам.

В программе учтены:

- возрастные, тендерные и индивидуальные особенности спортсменов при занятиях кикбоксингом;
- особенности педагогической и воспитательной деятельности в области физической культуры и спорта;
- направленность и специфика вида спорта;
- организационные и методические требования к многолетним занятиям физической культурой и спортом.

Программный материал излагается последовательно, логично, системно, доступно и соответствует возрастным особенностям спортсменов.

Программа актуальна для детей и подростков, так как направлена на формирование волевых качеств и физическое развитие воспитанников.

Список литературы достаточно полный, современный и соответствует содержанию программ.

Программа спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг соответствует требованиям к дополнительным программам образовательной спортивной подготовки, имеет практическую значимость, заслуживает положительной оценки и может быть рекомендована к использованию в условиях ГБУ ДО КСШ(к).

Рецензент:

Директор Института физической культуры и дзюдо,

ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный

университет», кандидат педагогических наук,

доцент

Ахтаов Руслан Ахметович

03 июля 2023 года

385000, Республика Адыгея, город Майкоп, ул. В.В. Новомайская, д.208



Сетяков Р.А.
Я подтверждаю
завещаю
Специальный
управления кадров

03.07.2023

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную программу образовательной спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг», представленную в Региональную спортивную общественную организацию «Федерация кикбоксинга Ставропольского края». Автор-разработчик программы - старший тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, двукратная чемпионка мира и Европы по кикбоксингу Гладких Анна Михайловна

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Краевой спортивной школе (комплексной)» (далее – КСШ) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 885.

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

Адресатами Программы являются обучающиеся в возрасте от 10 лет, для которых Программа реализуется на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном и этапе совершенствования спортивного мастерства.

В Программе представлена модель построения многолетней подготовки, план построения учебно-тренировочного процесса, учебно-тренировочных занятий разной направленности, представлены методические рекомендации для тренеров-преподавателей по технико-тактической подготовке обучающихся. Особое внимание уделено организации воспитательной работы с обучающимися на каждом этапе подготовки, профессиональной ориентации будущих выпускников. Отдельный раздел Программы посвящен мероприятиям по профилактике допинга в спорте и борьбе с ним, представлены календарные планы-графики антидопинговой работы для спортсменов различного возраста и уровня подготовки, работа с родителями. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы.

Реализация настоящей Программы направлена на вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по кикбоксингу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники кикбоксера, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Содержание программы соответствует поставленным целям и задачам.

В программе учтены:

- возрастные, гендерные и индивидуальные особенности спортсменов при занятиях кикбоксингом;
- особенности педагогической и воспитательной деятельности в области физической культуры и спорта;
- направленность и специфика вида спорта;
- организационные и методические требования к многолетним занятиям физической культурой и спортом.

Программный материал излагается последовательно, логично, системно, доступно и соответствует возрастным особенностям спортсменов.

Программа актуальна для детей и подростков, так как направлена на формирование волевых качеств и физическое развитие воспитанников.

Список литературы достаточно полный, современный и соответствует содержанию программ.

Программа спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг соответствует требованиям к дополнительным программам образовательной спортивной подготовки, имеет практическую значимость, заслуживает положительной оценки и может быть рекомендована к использованию в условиях ГБУ ДО КСШ(к).

Рецензент:

Президент Региональной спортивной общественной организации

«Федерация кикбоксинга

Ставропольского края»

28 апреля 2023 года



Белоус Д.Д.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения

1.2. Цель Программы

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

2.2. Объем Программы

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам освоения Программы

3.2. Оценка результатов освоения Программы

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

V. Рабочая программа

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

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. Материально-технические условия реализации Программы

7.2. Кадровые условия реализации Программы

7.3. Информационно-методические условия реализации Программы

І. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Краевой спортивной школе (комплексной)» (далее – КСШ) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 885, регистрационный номер 71307 от 01.12.2022 г. (далее – ФССП).

Дисциплины вида спорта - кикбоксинг в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код -0950001411Я

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
свободная форма	095 097 1 8 1 1 Я
свободная форма с предметом	095 153 1 8 1 1 Я
кик – форма	095 095 1 8 1 1 Я
кик – форма с предметом	095 096 1 8 1 1 Я
лайт-контакт	095 001 1 8 1 1 Н-095 022 1 8 1 1 А
поинтфайтинг	095 023 1 8 1 1 Д-095 038 1 8 1 1 А
К1	095 103 1 8 1 1 Д-095 094 1 8 1 1 А
фулл-контакт	095 101 1 8 1 1 Ю-095 070 1 8 1 1 А
лоу-кик	095 126 1 8 1 1 Д-095 082 1 8 1 1 А

Программа разработана КСШ с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденной приказом Минспорта России от 05 декабря 2022г. №1129, а также в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок

медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методическими рекомендациями «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утвержденных Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», 2023 г.;

- Методическими рекомендациями «Механизм формирования здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения среди всех участников образовательных отношений», разработанных Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА», 2020 г.;

- Уставом КСШ.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Ставропольского края, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

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

обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Ставропольского края.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Кикбоксинг официально зародился в США 14 сентября 1974 года. При содействии Майка Андерсона, Дона и Джуди Куинов, объединившихся позднее под эгидой первой американской профессиональной организации «Ассоциация профессионального каратэ». Американский кикбоксинг, представляет собой синтез классического английского бокса и японского каратэ. В Европе кикбоксинг зародился в 1975 году благодаря немцу Георгу Брюкнеру и французу Доминику Валера. На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. 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. Регулярно проводятся чемпионаты, первенства мира и Европы среди любителей.

В нашей стране кикбоксинг на уровне массовых занятий возник в 1989 году. Опираясь на высокий уровень отечественного бокса и значительный интерес к различным видам восточных единоборств, он стал быстро развиваться и прогрессировать. В настоящее время развитием этого вида спорта занимается Федерация кикбоксинга России.

На 138-й сессии Международного олимпийского комитета, которая проходила 20 июня 2021 года в г. Токио, Япония, Всемирная ассоциация организаций кикбоксинга (WAKO) была официально включена в олимпийскую семью, а кикбоксинг получил признание Международного олимпийского комитета.

Кикбоксинг является универсальной и сбалансированной системой нападения и защиты, благодаря сочетанию нанесения ударов ногами и руками.

Кикбоксинг подразделяется на разделы: бесконтактные - сольные композиции; полуконтактные разделы – лайт-контакт и поинтфайтинг, контактные разделы – фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К1. Базовая техника кикбоксинга одинакова для всех его разделов.

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины:

1.Поинтфайтинг. Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков.

2.Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.

3.Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.

4. Лоу-кик. Здесь, помимо целей, разрешенных в фулл- контакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника.

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

6.Формы кикбоксинга. 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.

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

Учебно-тренировочные занятия в КСШ проводятся в группах, сформированных с учетом возраста, количественного состава спортсменов, проходящих спортивную подготовку согласно их спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» представлены в таблице 2.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

В КСШ формируются учебно-тренировочные группы по кикбоксингу по этапам спортивной подготовки с учетом:

возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста обучающегося;

наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта кикбоксинг.

Возможен перевод обучающихся из других Организаций.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	14	18	24
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В КСШ организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
 - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.
- При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в КСШ:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- нет превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, нет превышения

единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия включают в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся КСШ в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий представлены в таблице 4.

Виды учебно-тренировочных мероприятий

Таблица 4

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

	России, первенствам России			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса КСШ формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия

обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды участников.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Ставропольского края, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	1	1
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Участие в соревнованиях помогает юным спортсменам совершенствоваться в мастерстве поединка с противниками разного стиля. Однако, реализация двигательных возможностей юных кикбоксеров должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных кикбоксеров. В кикбоксинге индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового стиля, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные

планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в КСШ ведется в соответствии календарным учебно-тренировочным графиком и годовым планом образовательной спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели.

Предполагается при этом, что дети, не включенные во время летнего отдыха в формат подготовки в спортивно-оздоровительных лагерях, должны заниматься самостоятельно по заданию тренера-преподавателя на данный период времени.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки лиц, проходящих образовательную спортивную подготовку. На основании годового плана КСШ утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой учебно-тренировочной группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований учебно-тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на педагогическом совете.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих образовательную спортивную подготовку, меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «кикбоксинг».

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 6.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. В КСШ учебный год – календарный.

2) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «кикбоксинг»

Таблица 6

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	НП			ТЭ					ССМ
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	Весь период
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	14	18	18	24
Общая физическая подготовка, час	100	100	100	144	144	168	133	133	144
Специальная физическая подготовка, час	41	63	63	94	94	110	192	192	200
Участие в спортивных соревнованиях, час	3	7	7	28	28	32	58	58	89
Техническая подготовка, час	114	173	173	211	211	247	283	283	356
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час	14	19	19	61	61	71	133	133	256
Инструкторская и судейская практика, час	3	4	4	6	6	7	17	17	22
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	3	4	4	11	11	13	17	17	44
Кол-во ауд.занятий, час	278	370	370	555	555	648	833	833	1111
Самостоятельная работа, час	34	46	46	69	69	80	103	103	137
Всего за год, час	312	416	416	624	624	728	936	936	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Примерный календарный план воспитательной работы для кикбоксеров представлен в таблице 7.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления и иммунитета.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.):

«Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное «Антидопинговым кодексом» олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется, как нарушение антидопинговых правил.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

В КСШ назначен ответственный за антидопинговое обеспечение, под руководство которого, ежегодно проходят мероприятия по антидопинговой работе, согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Допинг – явление, не только чреватое рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом здорового образа жизни и спорта, но и противоречащее сути этих процессов как таковых. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта. Допинг ставит под угрозу

этические принципы и ценности, закреплённые в Международной хартии физического воспитания и спорта ЮНЕСКО и Олимпийской хартии.

Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами, не менее важно формирование у обучающихся нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне.

Важным направлением по формированию антидопингового поведения обучающихся КСШ является непосредственное знакомство с деятельностью основных антидопинговых организаций: Российским антидопинговым агентством «РУСАДА», Всемирным антидопинговым агентством «ВАДА», международными федерациями, национальным олимпийским комитетом и общероссийскими и региональными спортивными федерациями.

На федеральном уровне принято и действует ряд нормативных актов, чьи нормы являются частью механизма правового регулирования формирования и реализации здорового образа жизни. Это Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», где закреплены основополагающие принципы охраны здоровья граждан, полномочия федеральных органов государственной власти, в том числе по разработке и реализации программ формирования здорового образа жизни.

В полномочия органов государственной власти субъектов Российской Федерации входит организация мероприятий по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни у граждан, проживающих на территории субъекта Российской Федерации.

В части 3 статьи 30 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» перечислены механизмы формирования здорового образа жизни:

- проведение мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья;
- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни;
- создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом.

В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» также содержатся нормы, касающиеся механизма формирования и реализации здорового образа жизни, в частности, направленность основного общего, основного среднего общего, дополнительного образования на формирование здорового образа жизни, направленность образовательных программ в области физической культуры и спорта на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и чистоты спорта, физическое

совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

В целях формирования культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения обучающихся, тренерам-преподавателям необходимо проводить следующие формы взаимодействия и общения с родителями:

1. Привлечение родителей, обучающихся к организации и проведению мероприятий по формированию у детей навыков безопасного поведения во время занятий спортом.

2. Организация встреч с медицинскими работниками.

3. Выступление на общешкольных родительских собраниях с целью ознакомления с информацией о проводимых организационно-методических мероприятиях по профилактике травматизма.

4. Проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций.

5. Выпуск памяток для родителей «Причины травматизма», «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие.

Родители играют принципиально важную роль в формировании здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения своих детей, помогают в достижении спортивных результатов. Именно в семье закладываются основы нравственности человека, формируются нормы поведения, с наибольшей полнотой раскрываются индивидуальные качества личности, ее внутренний мир. Исходя из этого, работу по информированию о вреде допинга, установок неприятия использования допинговых препаратов в ущерб собственному здоровью, предотвращению негативных ситуаций необходимо проводить, прежде всего, с родителями обучающихся.

Активная работа с родителями позволит вырастить здоровое поколение, способное жить в стремительно меняющемся мире, а также ценить, беречь и укреплять своё здоровье. В данном процессе крайне важен личный положительный пример родителей, которые могут научить ребёнка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта, формируя позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу. Родителям необходимо правильно расставлять приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов), как можно больше разговаривать с ребёнком, обращать внимание на любые изменения, происходящие с ребёнком, и оперативно реагировать на них.

Родителям стоит обращать пристальное внимание на окружение ребёнка (друзья, тренеры и т.д.), внимательно следить за психологическим состоянием

ребёнка. Важно, чтобы неудачи рассматривались как возможности дальнейшего развития. Ребёнка необходимо научить обращаться к родителям за помощью и советом (если ребёнок окажется в сложной ситуации или перед трудным выбором). Также большую роль играет участие родителей в организации правильного распорядка дня детей и соблюдении ими режима.

Установление конструктивных отношений с родителями обучающихся позволяет оптимизировать образовательный процесс, достичь поставленных целей в реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, а также нивелирует организационные и методические трудности образовательной деятельности.

В целях формирования культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения обучающихся, тренерам-преподавателям рекомендовано проводить следующие формы взаимодействия и общения с родителями:

- привлечение родителей, обучающихся к организации и проведению мероприятий по формированию у детей навыков безопасного поведения во время занятий спортом;
- участие во встречах с медицинскими работниками, тренерами-преподавателями;
- участие в тематических родительских собраниях с целью ознакомления с проводимыми организационно-методическими мероприятиями по профилактике допинга;
- участие в антидопинговом просвещении родителей;
- участие в индивидуальных консультациях по формированию здорового образа жизни и антидопингового поведения у обучающихся.

В качестве рекомендации родителям можно предложить ввести новое «семейное» правило. Заменить пассивный образ жизни активным, использовать любую возможность для активного отдыха. Вместе с ребёнком ознакомиться с антидопинговыми правилами, пропагандировать ценности спорта, рассказать о рисках для здоровья, связанных с употреблением допинга.

Проблемы развития антидопингового образования объективно выдвигаются в число приоритетных среди всей парадигмы антидопинговой борьбы. Это связано с тем, что появилась острая необходимость в развитии новых методов борьбы с употреблением допинга, поскольку стало понятно, что только лабораторными или административными мерами проблему допинга не решить. Широкое распространение допинга потребовало безотлагательного поиска путей и способов изменения общественного сознания на основе принципиальных мировоззренческих ориентиров и ценностей. Наиболее эффективным инструментом формирования

антидопингового мировоззрения мировым сообществом признаны образовательные программы Всемирного антидопингового агентства, на основе которых разрабатываются все иные формы антидопингового образования.

Календарный план-график образовательных антидопинговых мероприятий

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Мероприятие проводит ответственный за антидопинговое обеспечение в КСШ
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в КСШ
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в КСШ
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Участие в Всероссийском антидопинговом диктанте	1 раз в год	Получение сертификатов, анализ итогов тестирования, выявление уровня базовых знаний обучающихся

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА по теме «Ценности спорта»	1 раз в год	Инструктаж родителей и законных представителей о процедуре регистрации профиля родителя в системе для прохождения курса обучающимися не достигших 14 лет
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в КСШ
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в КСШ
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в КСШ
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; о наличии данного сервиса информируются родители и законные представители
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ставропольском крае
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в КСШ
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в КСШ
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Привлечение работников юстиции к мероприятию
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Мероприятие проводит ответственный за антидопинговое обеспечение в КСШ
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Только для спортсменов национального уровня, находящихся в пуле тестирования, Обучающимся даются начальные знания по тематике; Мероприятие проводит ответственный за антидопинговое обеспечение в КСШ
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть

			системы антидопингового образования, обязательное получение сертификата
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ставропольском крае

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора по спорту и судьи по кикбоксингу и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения кикбоксингу. Поочередно выполняя роль инструктора, кикбоксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся, проходящих

спортивную подготовку, на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда кикбоксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у кикбоксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию спортивного судьи по кикбоксингу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику обучающиеся получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях муниципального уровня.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии,

спортивной специализации)			умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать

		сложные ситуативные вопросы
Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);
- 5) отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- 6) электротерапия – динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- 7) баротерапия;
- 8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.) Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Массаж и физиотерапевтические средства.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный – за 15-30 мин до выступления; восстановительный – через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении – через 1-2 часа;

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относятся:

- 1) парные и суховоздушные бани;
- 2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
- 3) ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные;

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств. К ним относятся:

1. токи Бернара;
2. соллюкс;
3. электоростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

Восстановительные мероприятия

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж,

плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Медикаментозные методы восстановления

Основные задачи спортивной фармакологии:

1. Повышение спортивной работоспособности спортсменов, т.е. расширение возможностей адаптации (приспособления) организма спортсмена к физическим нагрузкам.
2. Ускорение восстановления функций организма спортсмена, нарушаемых вследствие утомления.
3. Ускорение и повышение уровня адаптации организма спортсменов к необычным условиям тренировочной и соревновательной деятельности (среднегорье, влажный и жаркий климат, резкая смена часового пояса при перелетах и вследствие этого возникновение состояния острого десинхроноза и т.п.).
4. Коррекция иммунитета, угнетаемого при интенсивных физических нагрузках.
5. Лечение различного рода заболеваний, травм, нарушений функций организма, т.е. лечебные цели.

Для решения задач 1-4 также используются препараты самых различных групп и механизмов действия, объединенные общим требованием удовлетворять антидопинговому принципу (безвредность, отсутствие побочных эффектов, рекомендации к применению спортсменами Медицинской комиссии МОК).

Это, в первую очередь, препараты из групп:

1. Аминокислотные препараты и белковые продукты повышенной биологической ценности.
2. Витамины.
3. Анаболизующие средства.
4. Гепатопротекторы и желчегонные средства.
5. Иммунокорректирующие средства.
6. Адаптогены растительного и животного происхождения, а также препараты некоторых других групп (например, энергизирующие средства (субстраты энергетического обмена), антиоксиданты, электролиты и минералы, углеводные насыщенные смеси, комбинированные препараты и др.)

Основные требования к применяемым лекарственным соединениям:

- низкая токсичность и полная безвредность;
- отсутствие побочного действия;
- удобная лекарственная форма.

Основные принципы использования фармакологических средств восстановления:

- применение только по рекомендации врача в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена;
- предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата с учетом зависимости фармакодинамики от пола, возраста, особенностей нервной системы, функционального состояния и т. д.;
- нежелательно продолжительное непрерывное применение ряда препаратов, поскольку оно сопровождается значительным увеличением риска проявления токсических последствий, аллергических реакций и возникновения устойчивого привыкания организма к данному лекарственному средству;

- при одновременном назначении двух и более лекарственных средств необходимо учитывать возможность их антагонизма;
- при адекватных восстановительных процессах нецелесообразно стремиться путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- недопустимо использование фармакологических средств восстановления в период роста и формирования организма.

Немаловажной особенностью является применение препаратов в зависимости от планируемой тренировочной нагрузки (объем, направленность и интенсивность).

КСШ осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского

осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Комплексный подход к коррекции спортивной работоспособности

Комплексное воздействие восстановительных средств на основные функциональные звенья организма: двигательную сферу, нервные процессы, обмен веществ и энергии, иммунный статус. Избирательное воздействие на функциональные звенья, обеспечивающие специальную работоспособность.

Сочетание методов коррекции спортивной работоспособности на этапах подготовки с учетом уровня квалификации спортсмена и задач учебно-тренировочного процесса.

Конкретные методики реабилитации при наиболее частых травмах (коленного, голеностопного суставов, пояснично-крестцового отдела позвоночника, мышц нижних конечностей).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

годам)	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам освоения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кикбоксинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося

КСШ осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

По окончании обучения предусмотрено проведение итоговой аттестации по нормативам согласно этапу спортивной подготовки, оценка результатов обучения по всем разделам подготовки, выступления на соревнованиях и выдача свидетельства об окончании КСШ.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Кикбоксинг» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.30	7.80
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3

*Нормативы общей физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «кикбоксинг» свыше года обучения*

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	7.60
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	

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

Таблица 13

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

2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
2.3.	Количество ударов по воздуху руками за 8 с	количество раз	не менее	
			52	38
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее	
			120	90
3. Уровень спортивной специализации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	16,8
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	14.00
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	8
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			55	30
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	185
1.6.	Исходное положение: вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			5	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг	м	не менее	

	с места		7,0	5,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками за 10 с	количество раз	не менее	
			62	48
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			142	116
3. Уровень спортивной подготовки				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

V. Рабочая программа

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

Планирование системы подготовки кикбоксеров

Основой планирования являются закономерности спортивной тренировки, выраженные в следующих требованиях:

- 1) планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
- 2) планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
- 3) многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки кикбоксеров, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
- 4) планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
- 5) планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию учащихся/спортсменов, а также материально-техническим, климатическим и другим условиям; при том следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;

б) в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные касательно теории и методики спортивных единоборств и опираться на передовой опыт практики;

7) документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих учащихся /спортсменов.

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное (многолетнее), текущее (годовое и поэтапное) и оперативное (занятие, день, микроцикл) планирование.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности основных задач и содержания системы подготовки кикбоксеров на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиваться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся: учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов на 4-9 лет (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней подготовки учащихся /спортсменов.

К документам текущего планирования относятся график учебного процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Оперативное планирование включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план-конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные, годовые и оперативные и т.п.) должны включать в себя:

а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о учащихся /спортсменов или общая характеристика класса, команды или контингента учащихся /спортсменов в целом);

б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов: частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

с) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие

тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние учащихся /спортсменов: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток, количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и Т.П.);

d) организационные и воспитательные методические указания;

e) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения о учащих ся /спортсменов, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого, тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

В целях рационального построения многолетней подготовки необходимо ориентироваться на следующие показатели: возраст, в котором спортсмен показывает высшие результаты; время, которое есть до достижения оптимальных для высших результатов возрастных границ; объем и другие характеристики работы, которую он должен выполнить, определяемые закономерностями становления различных сторон мастерства, структурой подготовленности в различные периоды спортивной биографии; индивидуальные особенности.

В кикбоксинге большинство спортсменов показывают лучшие результаты в достаточно широком возрастном диапазоне: 19-30 и более лет, однако, спортсменов, чей возраст превышает 28 лет, не так уж и много и, в основном, это спортсмены, выступающие в поединках, проводимых по профессиональным правилам, чей график подготовки, структура соревновательной деятельности, существенно отличаются от тех, что есть в любительском кикбоксинге.

При рассмотрении вопроса о многолетней подготовке обычно выделяют следующие возрастные зоны: первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов. Для спорта характерно то, что, в большинстве случаев достаточно способные спортсмены достигают зоны первых больших успехов через 4-6 лет подготовки, а к выходящим своим

достижениям приходят через 7-9 лет тренировок. И при планировании подготовки следует эти данные учитывать.

Подготовка также должна строиться на постепенном увеличении объемов и интенсивности нагрузок, выполняемых учащимися /спортсменами, постепенном изменении соотношения средств общей и специальной подготовки так, что увеличивается доля специальной подготовки.

Характеристика возрастных особенностей учащихся /спортсменов

Необходимо учитывать оптимальные возрастные границы, в которых то или иное качество лучшим образом поддается направленному изменению - т.н. сенситивные периоды развития.

Этап начальной подготовки

Подготовка включает в себя участие в соревнованиях турнирного характера: первенство района, школы, города и др. Здесь подготовка, по сравнению с предыдущим этапом, носит более специализированный характер. Тем не менее, должно продолжаться самое широкое использование упражнений из других видов спорта в целях обеспечения разносторонности подготовки, создания предпосылок для эффективного овладения материалом кикбоксинга. Необходимо культивировать достаточно частое участие в соревнованиях по различным видам спорта, тем самым прививая начинающему спортсмену вкус к состязаниям, искушенность в различных испытаниях, опыт, интерес к соперничеству. Подготовка на этом этапе направлена на самое разностороннее развитие физических возможностей спортсмена, укрепление здоровья, создание достаточно высокого потенциала двигательных возможностей. Занятия в секции могут быть в большем объеме, чем на предыдущем этапе, как по количеству занятий в неделю, так и по их продолжительности.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Выдерживается направленность на все большую специализированность подготовки. В начале ее еще достаточно большое место отводится общеподготовительным упражнениям, однако затем они уступают место специально подготовительным и соревновательным все больше и больше. Этот этап уже характеризуется достаточно большими нагрузками. Объем и интенсивность их продолжают возрастать. Существенно возрастает количество боев, проводимых учащимися /спортсменами в течение года. Без этого невозможно серьезно говорить о полноценности процесса подготовки. Подготовка продолжает включать в себя широкий круг средств, позволяющих совершенствоваться в комплексе скоростные, силовые, силовые параметры

движений, выносливость, координационные способности. Следует крайне осторожно применять нагрузки избирательной направленности, особо жесткие режимы тренировок, копирующие подготовку чемпионов. В данном случае учащийся /спортсмен сокращает зону возможных средств воздействия на различные компоненты подготовленности в перспективе. На этом этапе подготовка в достаточной степени индивидуализируется: у учащихся формируется и совершенствуется индивидуальный стиль деятельности, ярко проявляется склонность к той или иной манере ведения боя, приходит осознание своей индивидуальности, сильных и слабых сторон, способов компенсации недостатков. В этот период также, в основном, завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих работоспособность спортсмена, повышается способность терпеть боль, усталость и т.д. Считается, что в этот период наиболее благоприятные условия для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств. Широко должны использоваться упражнения, содействующие более высокому проявлению скоростных качеств: силовые, упражнения на гибкость и др. При работе с тяжестями не следует увлекаться упражнениями, при которых используются максимально доступные веса. Для развития координационных способностей, а также и других качеств желательно широко использовать упражнения из разных видов спорта, обеспечивая, при достаточной специализированности, известную многомерность подготовки.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На данном этапе спортивной биографии учащийся/спортсмен более всего готов к достижению высоких спортивных результатов. Для этого этапа характерна углубленная специализация, значительное увеличение средств специальной подготовки в общем объеме выполняемой нагрузки, существенно расширяется соревновательная практика, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. На этом этапе учащийся/спортсмен должен часто участвовать в соревнованиях, используя их в качестве стимулятора мобилизационных возможностей. Данный этап охватывает возрастную зону первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта, и участие в международных соревнованиях среди старших юношей, юниоров) и зону достижения оптимальных возможностей. Первая из 23 названных зон это 15-18 лет и вторая 18 и старше. Именно в этих возрастных границах необходимо максимальное использование тренировочных средств, позволяющих вызывать мощные адаптационные реакции. Здесь достигают максимума суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы, существенно возрастает количество тренировок с большими нагрузками. Число занятий в недельном микроцикле

может достигать 15-20. Важно, чтобы этап максимальных возможностей организма в отношении адаптации к нагрузкам совпадал с самыми напряженными по объему, интенсивности и другим параметрам нагрузками. Именно в случае такого совпадения удастся достичь наивысших результатов. Чрезвычайно важно, чтобы к этому этапу своей спортивной биографии учащийся /спортсмен подошел без серьезных травм, перенапряжений, отклонений в состоянии здоровья, не «разбитый», с достаточным, но не чрезмерным опытом занятий кикбоксингом, с высоким желанием тренироваться и выступать в соревнованиях, с достаточно освоенной и разнообразной техникой и тактической подготовленностью. Именно эти требования указывают на важность рационально построенного процесса подготовки на предыдущих ее этапах, оттеняют ее значение, определяют соответствующие требования к ней. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической спортивной подготовке.

Характеристика микроциклов, применяемых в подготовке кикбоксеров

Микроциклами называют серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и направленных на решение определенной задачи этапа подготовки. В зависимости от конкретных условий микроциклы бывают продолжительностью от 3-4 дней до 10-14 дней. В кикбоксинге наиболее распространены 7-дневные микроциклы. Различают: Втягивающие микроциклы. Они решают задачу подведения учащихся/ спортсменов к высоким нагрузкам, выполнению напряженной тренировочной работы. Данный тип микроцикла характеризуется относительно небольшими суммарным объемом и интенсивностью нагрузок. Ударные микроциклы. Данный тип микроцикла решает основные задачи этими подготовки. Для него характерны высокие объемы работы, высокая интенсивность* Его основной целью является стимуляция адаптационных процессов по отношению к работе определенного характера. Подводящие микроциклы. В них могут решаться задачи адаптации к режиму предстоящих соревнований, вопросы полноценного восстановления и психологической настройки. В данном типе микроцикла широко применяются восстановительные мероприятия; баня, массаж, плавание, прогулки, средства активного отдыха. Восстановительные микроциклы. Они завершают серию ударных микроциклов, могут планироваться и после соревнований. Восстановительный микроцикл часто присутствует при переходе от обще подготовительного этапа подготовки к специально⁴⁴ подготовительному, он как бы соединяет их, обеспечивает

продолжение решения задач полноценной подготовки к главным соревнованиям. Соревновательные микроциклы. Данные микроциклы решают задачу достижения полной адаптации к условиям соревнований и строятся в соответствии с их программой. Могут полностью моделироваться условия соревнований: взвешивание, жеребьевка, 1 -2 боя в день, присутствие зрителей и др. Соревновательные микроциклы могут включать в себя и отдельные тренировочные занятия, аналогичные тем, какие проводятся в свободные от выступлений дни, и решают задачи восстановления, поддержания формы, отработки предполагаемых действий. Нагрузка в каждом из видов микроциклов подбирается в зависимости от задач, этапа подготовки, контингента. Для учащихся/ спортсменов высокого класса можно указать следующие ориентиры: втягивающий микроцикл - до 2-х занятий с большой нагрузкой; ударный микроцикл - до 4-х занятий с большой нагрузкой; восстановительный микроцикл - занятия с большими и значительными нагрузками не планируются.

Направленность нагрузок в микроциклах и особенности восстановления после них

В микроциклах может планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая повышение уровня различных сторон подготовленности, так и направленная на совершенствование преимущественно какой-либо одной стороны подготовленности. Второй вариант должен применяться осторожно, т.к. для кикбоксинга характерна чрезвычайно разнообразная двигательная активность, мало совместимая с большим количеством и концентрацией нагрузок однонаправленного воздействия. Злоупотребление нагрузками высокого объема и относительно малой интенсивности может привести к существенному снижению уровня проявления скоростных качеств, гибкости, снижению координационных возможностей. Особенности нагрузки в занятии определяют характер утомления и продолжительность восстановления. При этом оптимальным является проведение занятия на фоне восстановленной или повышенной работоспособности по отношению к тем нагрузкам и упражнениям, которые включены в данное занятие. Однако в практике подготовки данное положение часто нарушается и следующее занятие проводится на фоне не довосстановления после предыдущего занятия. В ряде случаев это позволяет повышать возможности адаптационных систем и после соответствующего восстановления рассчитывать на значительное улучшение показателей данной стороны подготовленности. Это может привести и к перенапряжению систем и органов, срывам и снижению степени адаптации. Считается, что в развитии утомления ведущим звеном может являться любой орган или система, обеспечивающие выполнение данной нагрузки. При этом

в определенный момент работы обнаруживается несоответствие между требованиями к органу или системе и имеющимися функциональными ресурсами. Внешними проявлениями такого несоответствия являются: снижение темпа, нарушение ритма, сбои в работе, снижение скорости, силы и других характеристик работы. Утомление обладает специфичностью и, после соответствующего отдыха, можно переходить к работе, обеспечиваемой преимущественно другими функциональными системами. На фоне относительного не довосстановления возможностей по отношению к скоростной работе можно достаточно эффективно работать над совершенствованием выносливости (аэробная производительность). Соответственно, в микроцикле должна планироваться работа разной направленности, обеспечивающая становление и проработку самых различных сторон подготовленности. 45 При планировании нагрузки следует учитывать, что направленность занятия обуславливает и специфику утомления, и продолжительность восстановления после работы. Некоторые нагрузки оказывают относительно узкое воздействие на организм, напрягая, в основном, отдельные функциональные системы, другие - более широкое, вовлекая в работу ряд функциональных систем. Наиболее быстро восстанавливается работоспособность по отношению к занятиям скоростной направленности; по отношению к занятиям, направленным на совершенствование координационных возможностей; по отношению к скоростно-силовой работе и работе, направленной на совершенствование техники. После больших нагрузок указанной направленности восстановление занимает два-три дня. После занятий с большой нагрузкой, направленных на совершенствование аэробных возможностей, период восстановления может быть значительно больше - до 5-7 дней. Необходимо помнить, что восстанавливаемость функциональных ресурсов у учащегося спортсмена высокой квалификации, как правило, выше, чем у менее квалифицированных учащихся спортсменов. Существуют и различия в скорости восстановления, обусловленные индивидуальностью. Примерная продолжительность восстановления после больших нагрузок разной направленности может выглядеть следующим образом. Период восстановления после занятий со значительными нагрузками, при прочих равных условиях, более чем вдвое короче и редко превышает одни сутки; после занятий со средними нагрузками восстановление занимает 10-12 часов; после малых нагрузок восстановление занимает от нескольких минут до нескольких часов. Приводимые данные касаются, в основном, нагрузок избирательной направленности. По отношению к нагрузкам комплексной направленности, особенно с последовательным решением задач, организм реагирует средним уровнем утомления. Утомление менее глубокое, но более широкое, т.к. выполнение

разной работы обеспечивается преимущественным напряжением разных функциональных систем. Это касается занятий, объем работы в каждой части которых лежит в пределах 30-35% от доступных в занятиях избирательной направленности. Если увеличить объем работы до 40-45% в каждой части занятия, то это приведет к общему и глубокому утомлению.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Занятия кикбоксингом на этапе начальной подготовки является очень важным и ответственным, т.к. здесь закладывается основа для дальнейшего овладения спортивным мастерством в кикбоксинге. Здесь ни в коем случае нельзя физически перегружать детей. Основной упор надо сделать на подвижные игры, различные эстафеты, элементы акробатики. Постепенно познакомить и обучить всем необходимым специальным упражнениям. Из физических качеств необходимо сделать упор на развитие быстроты и ловкости, как самых важных в кикбоксинге. На протяжении этого этапа, необходимо проводить соревновательную подготовку, но в легком игровом режиме. На этапе начальных занятий кикбоксингом 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. Одной из задач занятий на этапе начальной подготовки является обучение основам техники кикбоксинга. 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 кикбоксерам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Занятия кикбоксингом на учебно-тренировочном этапе целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенными основываться на индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям. Для учебно-тренировочного этапа характерно последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в тренировочной практике работы с

высококвалифицированными кикбоксерами широко применяется индивидуальный метод обучения.

Индивидуализированная техническая подготовка - это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого занимающегося. Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела и его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, что значительно влияет на индивидуальную технику и тактику.

Техническая подготовленность кикбоксеров формируется:

- с помощью работы с тренером-преподавателем на лапах. Такая работа обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера-преподавателя 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-преподавателя, 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 нагрузке 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 нажитым. 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-преподавателю представление об изменениях, происходящих с ними под влиянием спортивной тренировки. Тренер-преподаватель 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 составляется план занятий, в который обязательно включается раздел по закаливанию и подготовке нервной системы. В него должны входить тренировки с повышенной нагрузкой на психику, а именно:

- 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.

Этап начального обучения
(этап начальной подготовки 1-3 года обучения)
Содержание технико-тактической подготовки

На данном этапе занятиях необходимо частое применение игровой направленности построения упражнений. Они позволяют в групповых

занятиях снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

В возрасте 10-12 лет у занимающихся еще недостаточно развито предвосхищение дистанционных перемещений и выбора момента начала выполнения действий. Затруднена двигательная реакция с выбором из 2 сигналов и, в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с недостаточным проявлением внимания и с трудностью его концентрации и удержания на объекте. При этом имеет место и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющих оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Поддержание у подростков уже с 10 лет проявления волевых усилий (в соответствии с их мотивацией к выполнению действий нападения и обороны) для повышения результатов тренировок.

Детям 10-12 лет свойственна повышенная импульсивность в поведении; некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость - только в условиях определенного интереса и повышенной увлеченности. При этом динамика нервных процессов, связанная с половым созреванием, выражается в излишней смелости. Снижение выдержки и самообладания.

Содержание двигательной подготовки направлено на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Также важны и упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Необходимо уделять внимание развитию силы мышц ног и рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 13 лет, поэтому следует применять прыжковые упражнения с имитацией ударов. В свою очередь, значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11 - 12 лет.

Необходимо учитывать, что в возрасте 13 - 15 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. У занимающихся может наблюдаться снижение двигательной памяти при выполнении сложно координационных движений. У 13 - 14-летних занимающихся возможно также снижение показателей точности нанесения ударов в прыжках и ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными характеристиками выполнения нападений в тренировочных и соревновательных поединках. В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявления в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13 - 14 лет.

Начальное обучение включает системы подготовки:

- 1.Техническая
- 2.Тактическая
- 3.Стратегическая
- 4.Физическая - общая физическая подготовка
- 5.Физиологическая
- 6.Психологическая
- 7.Педагогическая
- 8.Методика обучения

Техническая подготовка заключается в изучении основ техники кикбоксинга и боевых действий на ринге.

Тактическая подготовка включает освоение всех стилей ведения боя и позволяет проводить предварительный отбор бойцов с достаточно развитыми физическими и психологическими качествами на этапе начальной подготовки.

Общая физическая подготовка развивает физические качества бойца, необходимые для боевых действий на ринге.

Физиологическая подготовка рассматривает процессы функциональной перестройки организма и способы их регулирования при физической деятельности.

Психологическая подготовка рассматривает функции ЦНС бойца и двигательные проявления (реакции) при занятиях спортом.

Педагогическая подготовка выявляет мотивации и стимулы спортивной деятельности, способствует формированию волевых качеств и эмоционального настроя.

Методика обучения определяет направленный системный подход в преподавательской деятельности тренера.

Техническая подготовка

- 1.Боевая стойка.

Боевая стойка определяет готовность бойца к атаке и контратаке, она может быть фронтальной, левой полуфронтальной и правой полуфронтальной в зависимости от ситуации и цели бойца, нет жесткого закрепления единой боевой стойки.

Фронтальная стойка - ступни ног располагаются на одной линии на ширине плеч, направлены на противника, ноги полусогнуты, колени слегка сжаты и направлены на противника, локти возле туловища, мышцы расслаблены. Туловище всегда вертикально, голова приопущена. Противник полностью просматривается между руками. Взгляд бойца направляется на туловище противника и рассеянным, боковым зрением охватывает всего противника и пространство вокруг него. Боец должен одновременно видеть всего противника, движения его рук и ног, свободное пространство, канты, судью. Бойца необходимо обучать объемному видению с первого занятия.

Левая полуфронтальная стойка - левая нога на полступни выдвинута, правая полуфронтальная стойка - правая нога на полступни выдвинута.

Боец в боевой стойке должен быть максимально расслабленным, раскованным, не чувствовать неудобств. В неблагоприятных ситуациях боевая стойка собранная: руки прижаты, голова опущена, плечи приподняты, «глухая» стойка. 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. Приемы для совершенствования боевой стойки многочисленны, для развития определенных элементов подбираются соответствующие упражнения.

2.Передвижение.

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) - вперед 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 подвернуты 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-вперед «с носка», пальцами к противнику;
- полуприставной укороченный шаг толчковой ногой.

Приставной шаг применяется в подготовительном передвижении на носках в трех направлениях: -челнок

- толчок опорной ногой вперед, перенос тела на шагающую ногу;
- шаг свободной ногой вперед;
- 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 разноименные и одноименные 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 основной 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 жесткости ударов;

развитие «чувства дистанции»:

- определение бойцом визуально необходимого расстояния для боевых действий.

3. Дистанция.

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 готовится 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 травмо опасная 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, наряд), затем за движущимся (раскачивающимся) объектом с сохранением заданной дистанции.

4. Комплексный маневр.

Комплексный маневр включает все виды передвижений (челночное, маятниковое, с за беганием, обычные, приставные, прыжковые и скрестные шаги) и все виды защитных элементов (уклоны, нырки, отскоки, уходы, перескоки, сайд-степпы 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 приемы 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 приемы 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 скрестные 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 приемов, ускорении атакующего передвижения.

Совершенствование комплексного маневра проводится на всех этапах технической подготовки.

5. Атака и защита.

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

Удар - цельное поступательное многозвенное действие, где очередное звено добавляет следующему импульсу силы и приращение ускорения; конечное звено - кулак или стопа развивает максимальную скорость и через всю многозвенную, жестко 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 задне-затылочную часть головы, ниже линии ребер 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 разноименный шаг:

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

под одноименный 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:

- прием 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.

6.Прямой удар.

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

подготовительная

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

ударная

- вращение туловища;
- выпрямление руки и направленное движение кулака в цель;

Удар наносится передней частью кулака.

В момент удара все ударные звенья (толчковая нога, опорная нога, бедро, туловище, выпрямленная рука, сжатый кулак) фиксируется, 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 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 вперед-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 вперед-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 заключительная

- 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.

7. 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 средне-стоящей ноги с полушагом назад задне-стоящей ногой, тело переносится на шагающую ногу, удар не доходит до цели.

8. Защита от всех ударов в туловище.

Пассивная защита (подставки) - локтями.

Активная защита аналогична активной защите от ударов в голову.

9. 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), поднимание 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.

заключительная

- 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 наноситься 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.

10. 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.

11. 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 частью кулака (ладонь -вверх).

В момент удара все ударные звенья фиксируется, 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.

12. Защита от удара снизу в голову.

Пассивная защита (подставка) аналогична защите от прямого удара.

Активная защита включает элементы активной защиты от прямого удара. 13.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 вперед;

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.

14. Защита от удара наотмашь.

Пассивная защита (подставки) аналогична защите от бокового удара.

Активная защита включает элементы активной защиты от бокового удара. 15. 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 вперед-вверх с поворотом влево на противника;

перескок влево

- скрестный шаг правой ногой;

- прыжок на правой ноге вперед-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.

16.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 вперед-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 вперед - 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» исполняется 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.

17.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 вперед.

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

- подсечка стопы противника свободной ногой;
- прыжок на опорной ноге вперед-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 медицинболлом и на большом, до пола, боксерском мешке, внимание уделяется исключению замаха при подсечке, легкости выпрыгивания и цельности движения.

18.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 вперед 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.

19.Методика повышения качества изучения удара рукой в туловище.

Устранение технической погрешности

- туловище при ударе наклоняется веред 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.

20.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.

21.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.

22. 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 подготовкой 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 приемами, 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.

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

Изучение техники акцентированного прямого удара в прыжке ногой поэтапно 1 этап - освоение 1 фазы удара

-толчок опорной ногой вперед-вверх

-движение бедра толчковой ноги вверх, подгибание голени.

Выполнение плавное, замедленное.

2 этап - ускоренное выполнение 1 фазы удара

-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.

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 вперед - 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 жесткости.

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.

24. 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 вперед- вверх, прыжок на шагающей ноге вверх с движением бедра шагающей ноги вверх и подгибанием голени;

-толчок опорной ногой вперед- вверх, прыжок на шагающей ноге вверх с ударом в прыжке в голову.

Толчок опорной ногой сильный, шаг короткий, выпрыгивание - высокое, удар направляется вверх-вперед.

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 жесткости.

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.

25. 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.

26. 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

2 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.

3 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 туловища без прогибания, вращение таза быстрое. Удар - резкий, все движения слитные.

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

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 дара, 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 скорости 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 следующем этапе.

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

28. 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.

29. 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

- с крестный 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 с крестного шага, увеличении высоты прыжка и нанесение удара в голову.

30. Акцентированный удар в «вертушке» наотмашь снизу ногой в голову, туловище и бедро.

Изучение техники удара поэтапно

1 этап - выполнение первой, подготовительной фазы

-с крестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад- вверх с вращением.

Ускоренное выполнение.

2 этап - выполнение первой, подготовительной фазы

- с крестный 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

- с крестный 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 жесткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Совершенствование акцентированного удара в «вертушке» нотмашь 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 трех 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;
- партнер 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 быстрой выполнению 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 настроя.

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 теряет 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 партнера 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 партнера 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 партнера.

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.

Жесткий 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.

Жесткий прием ударов (оба партнера в защитном снаряжении), ответная контратака.

Формируются:

- уверенный прием ударов, уверенность бойца в надежности пассивной защиты;
- психологическая устойчивость к сильным ударам противника;
- боковое и объемное зрение.

Прием ударов со смягчением и проскальзыванием, ответная контратака.

Формируются:

- высокий уровень двигательных реакций;
- психологические свойства.

Активная защита ответная контратака.

Формируются:

- уверенность в надежности активной защиты;
- высокий уровень психологических свойств;
- эмоциональный настрой.

Боец определяет быстроту и жесткость 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

Отвлекающие приемы маскируют начало атаки, создают ложные возможности для атаки противника, держат противника в напряжении и вынуждают совершать ошибки. Отвлекающие приемы угрозами создают психологическое давление на противника, раздражают и утомляют его. Для усиления воздействия на противника и создания наилучших благоприятных моментов для атаки, отвлекающие приемы проводятся на средней дистанции

и немедленно завершаются атакой или контратакой точными жесткими ударами.

Отвлекающие приемы 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 с за беганием;
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, подражаемостью 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 приемов.

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 приемов 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 приемов и в согласовании с атакующим передвижением.

Учебно-тренировочный этап 1-5 годов обучения

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 забегании.

1 серия:

- с крестный 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:

- с крестный 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:

- с крестный 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, добивание;

- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Третий перескок, добивание, задняя подсечка, добивание».

4 серия:

- передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание;

- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Передняя подсечка, добивание, задняя подсечка, добивание».

5 серия:

- шаг левой ногой, прямой удар в прыжке правой ногой в голову;

- с крестный шаг правой ногой с вращением, удар снизу в прыжке левой ногой (пяткой) в туловище;

- боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Прямой ногой в голову, второй перескок, добивание».

6 серия:

- шаг левой ногой, прямой удар правой рукой в голову;

- с крестный шаг правой ногой с вращением, удар снизу в прыжке левой ногой (пяткой) в туловище;

- боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Прямой рукой в голову, второй перескок, добивание».

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, добивание;

- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание.

«На слух»: «В прыжке двойной удар, в «вертушке» двойной удар, 4 серия».

8 серия:

- с крестный 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:

- с крестный 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:

- за бегание 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;

- с крестный 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:

- за бегание 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;
- с крестный 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 за бегании 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 за беганием;
- прямой, комбинация прогоняется в порядке обозначения серий;
- обратный, комбинация прогоняется в обратном порядке обозначения серий. Для разнообразия атакующих действий используется 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 градусов, 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 приемы;
- 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 градусов, 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 приемов;

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 приемов 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 приемами (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 ОП 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 - и вариантных прямых атак а манере, 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 за бегание;
- ситуативные действия;
- предугадывание действий противника.

«Ситуативные действия» являются проявлением высшего спортивного 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, за бегании), «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 за бегании 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 прием «живая мишень» (оба партнера в защитном снаряжении).

Боец органичен в маневре, в собранной стойке, принимает пассивной защитной атаки партнера, варьируя варианты:

- прием 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, забегание), «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 защитном 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 приемов, 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Спортивное совершенствование включает системы подготовки:

1.Техническая

2.Тактическая

3.Стратегическа

4.Физическая

-общая физическая подготовка;

-специальная физическая подготовка.

5.Физиологическая

6.Психологическая

7.Педагогическая

8.Методика обучения

Техническая подготовка повышает качество выполнения технических приемов выполнения технических приемов кикбоксинга и боевых действий в ринге.

Тактическая подготовка позволяет эффективно использовать тактические стили и установки против любого противника, гибко корректировать стратегический план. Стратегическое планирование формирует тренировочный процесс перспективных бойцов для достижения высоких результатов. Физическая, общая и специальная, подготовка создает фундаментальную базу для технической и стратегической подготовки бойца. Физиологическая подготовка формирует функции организма бойца на выполнение стратегических и тактических задач. Психологическая подготовка повышает уровень формирования психологических свойств и двигательных реакций. Педагогическая подготовка формирует интеллектуального целеустремленного бойца с высоким нравственным воспитанием. Методика обучения обеспечивает подготовку индивидуальных программ для перспективных бойцов и формирование групп высшего спортивного мастерства.

Спортивное совершенствование определяется целью повышения уровня систем подготовки и объединения их в единое направленное действие средствами тренировочного процесса.

Боевая стойка.

Сохранение боевой стойки в боевых действиях на начальном этапе обучения является сложной задачей. При серийных атаках руками, атаках ногами и выполнении активных защитных элементов руки слабо защищают голову - опускаются, не возвращаются в боевую стойку, отсутствует контроль за действиями рук.

Жесткое закрепление боевой стойки достигается в совершенствовании пассивной защиты в трех режимах:

Жесткий прием акцентированных ударов, передвижение замедленное

- прием ударов партнера на перчатки и локти с движением на удар;
- прием жестких серийных ударов.

Стойка собранная, перед ударом противника мышцы подставляемой руки напрягаются, перчатка или локоть с коротким резким движением навстречу принимает удар. Взгляд бойца направлен на туловище, удары контролируются боковым зрением, формируется «боковое и объемное зрение» и «видение противника».

Прием ударов со смягчением в укороченном комплексном маневре

- прием ударов партнера с движением тела в направлении удара, смягчение удара;
- прием серийных ударов со смягчением.

Толчком опорной ноги тело перемещается в направлении удара, напряженная рука при приеме смягчает удар партнера, удары контролируются, формируется «предугадывание действий противника».

Прием ударов с проскальзыванием в укороченном комплексном маневре
- прием ударов с движением тела в направлении удара и вращением туловища, проскальзывание удара;

- прием серийных жестких ударов с проскальзыванием.

Укороченный комплексный маневр способствует сопровождающему и поперечному смещению тела, формируется «предугадывание действий противника» и «ситуативное мышление». Боевая стойка стабилизируется, приобретаются навыки контроля за действиями своих рук.

Активное закрепление боевой стойки.

Атака сериями и комбинациями кикбоксинга:

- в прыжковой атаке ногой до приземления наносится 4-6 разнообразных ударов руками в голову;

Удары легко контролируются, развивается быстрота атаки и формируется «видение противника».

- после приземления атака руками продолжается в забегании.

Стабилизируется контроль за действиями рук, повышается уровень формирования «видения противника».

Формируется боевая стойка и «ситуативное мышление».

Самостоятельное занятие перед зеркалом на совершенствование боевой стойки

- серии и комбинации кикбоксинга в различных режимах;
- тактика тотально – комбинационного стиля.

Максимально расслабленное выполнение, стабилизация внимания на действиях рук.

Все задания предусматривают совершенствование боевой стойки, условно - рефлекторные реакции формируются на основе превалирующего действия ЦНС на мотонейроне спинного мозга.

Передвижение.

Передвижение по рингу выполняется шаговыми перемещениями: начальное передвижение - мышцами бедра и голени

- обычный пешеходный шаг;
- беговое передвижение;

подготовительное передвижение - мышцами голени

- переставной шаг;

комплексное передвижение - мышцами голени

- переставной шаг;
- обычный атакующий шаг;

атакующее передвижение - мышцами бедра и голени

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

Эффективность передвижения определяется:

- уровнем техники шаговых движений;
- согласованностью, слитностью элементов комплексного передвижения (челнок, маятник, забегание) и степенью сочетания с атакующим передвижением.

Начальное передвижение

Для сохранения высоко темпа боя в определенные моменты (противник в нокдауне, закончился раунд и др.) в начальном передвижении используется беговое передвижение.

Подготовительное передвижение

Приставные шаги являются связующими подготовительного, комплексного и атакующего передвижения.

Комплексное передвижение

Спортивное совершенствование комплексного передвижения проводится поэтапно

1 этап - совершенствование челночного передвижения приставными шагами. Техника выполнения

- при толчке опорной ногой вперед - вверх шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с туловищем;
- шагающая нога становится опорной;
- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок.

Толчковое движение

- толчок упругий, осуществляется мышцами голени;
- движение тела плавное, опора на шагающую ногу со смягчением.

Для повторного челночного, поступательного, шага толчок выполняется свободно (толчковой) ногой

- небольшое выпрыгивание на опорной (шагающей) ноге вверх (мышцами голени);
- упругий толчок вперед - вверх свободной ногой;
- движение тела совместно с шагающей ногой.

Шагающая нога ставится на носок со смягчением

- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок.

Передвижение на носках с легким выпрыгиванием и мягким приземлением облегчает перемещение.

Толчок шагающей ногой направляет движение тела

- назад - вверх - одиночный челночный шаг;
- в сторону - вперед - вверх - приставной шаг в маятнике;
- вверх - подготовительное движение для удара в прыжке ногой.

Направление движения

- чередование поступательного (два-три шага) и челночного (два-три шага) передвижения в полуфронтальной и фронтальной стойках.

Формирование навыков поступательного и челночного передвижения приставными шагами.

2 этап -совершенствование маятникового передвижения приставными шагами. Техника выполнения

- при толчке опорной ногой вперед - в сторону - вверх шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с туловищем;
- шагающая нога становится опорной;
- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок.

Толчковое движение

- толчок упругий, осуществляется мышцами голени;
- движение тела плавное, опора на шагающую ногу со смягчением.

Для повторного маятникового (поступательного) шага толчок выполняется свободной (толчковой) ногой

- небольшое выпрыгивание на опорной (шагающей) ноге вверх (мышцами олени);
- упругий толчок вперед - в сторону - вверх свободной ногой;
- движение тела совместно с шагающей ногой.

Шагающая нога ставится на носок со смягчением.

- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок;

Передвижение на носках с легким выпрыгиванием и мягким приземлением облегчает перемещение.

Толчок шагающей ногой направляет движение тела:

- в сторону - вперед - вверх - приставной маятниковый шаг (обратное движение тела);
- назад- вверх - отскакивание, одиночный челночный шаг;
- вверх - подготовительное движение для удара в прыжке ногой.

Направление движения:

- чередование поступательного (два-три шага) и маятникового (два-три шага) передвижения в полуфронтальной и фронтальной стойках.

Формирование навыков поступательного и маятникового передвижения приставными шагами.

Техника выполнения

- при толчке опорной ногой вперед - в сторону - вверх шагающая нога не выставляется, а движется совместно с туловищем;
- шагающая нога становится опорной;
- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок.

Толчковое движение

- толчок сильный, осуществляется мышцами голени;
- движение тела быстрое, опора на шагающую ногу со смягчением.

Для повторного шага забеганием толчок выполняется свободной (толковой) ногой

- небольшое выпрыгивание на опорной (шагающей) ноге вверх (мышцами голени);
- упругий толчок вперед - в сторону - вверх свободной ногой;

Шагающая нога ставится на носок со смягчением:

- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок.

Передвижение на носках с легким выпрыгиванием и мягким приземлением облегчает перемещение.

Толчок шагающей ногой направляет движение тела:

- в сторону - вперед - вверх - приставной маятниковый шаг (обратное движение тела);
- назад - вверх - отскакивание, одиночный челночный шаг;
- вверх - подготовительное движение для удара в прыжке ногой.

Атакующее передвижение

Увеличение скорости передвижения, повышение маневренности и устойчивости обычного атакующего и прыжкового шагов достигается совершенствованием элементов шага. Техника выполнения:

- при толчке опорной ногой вперед - вверх шагающая нога не выставляется для шага, а пассивно, расслабленно движется совместно с туловищем;
- шагающая нога ставится на всю ступню.

Шаг укороченный, повышается быстрота выполнения и сохраняется устойчивость.

Толчковое движение:

- толчок сильный и короткий, осуществляется мышцами бедра и голени;
- движение тела быстрее, опора на шагающую ногу упругая.

Толчок шагающей ногой направляет движение тела

- вперед - для атаки сериями;
- в сторону- вперед - для атаки в маятнике и с забеганием;
- вверх - для атаки в прыжке ногой;
- назад - для защиты в челноке, атаки в «вертушке», при шаге назад шагающая нога движется совместно с туловищем.

Ударное движение рукой:

- при быстром вращении бедра и туловища развивается кинетическая энергия вращения тела и суммируется с кинетической энергией поступательного движения тела;

Ногой:

- сильный толчок шагающей ногой вперед - вверх и прыжок усиливают кинетическую энергию поступательного движения тела.

Дистанция:

Спортивное совершенствование боевых дистанций осуществляется в направлениях - повышение качества подготовительного передвижения;

- повышение качества полного и укороченного комплексного маневра;

- формирование психологических свойств;

чувство дистанции;

видение противника.

Качество подготовительного передвижения характеризуется действиями:

- легкость, пластичность перемещения по рингу;
- маневренность передвижения;
- повышения мобильности в конце раунда и в последнем раунде.

Легкость передвижения определяется развитием прыгучести, пластичность включает развитие гибкости, координация и выразительность движений. Маневренность характеризуется высоким уровнем развития скоростно-силовых движений и выносливости.

Качество полного комплексного маневра характеризуется высоким уровнем подготовительного передвижения, активной защиты и отвлекающих приемов, качество укороченного передвижения и формирования психологических свойств.

Формирование психологических качеств:

- чувство дистанции - определение визуально необходимого расстояния до противника для защитных и атакующих действий;
- видение противника - наблюдение за противником, анализ его движений и адекватные действия.

Дальняя дистанция совершенствуется в челночном упражнении с партнером (оба партнера в защитном снаряжении):

боец - атака - отскок - контратака

партнер - отскок - контратака - отскок.

Упражнение раздельное

- атака и контратака руками в челноке;
- атака и контратака ногами в челноке;
- атака и контратака руками и ногами в челноке.

Одновременно совершенствуется «видение противника».

Средняя дистанция совершенствуется во встречных и опережающих контратаках в укороченном комплексном маневре

- контратака руками под разноименные и одноименные шаги;
- контратака ногами в перескоках;
- прыжковые стандартные серии в атаке и контратаке;
- дискретный прогон стандартных серий.

Одновременно совершенствуется укороченный комплексный маневр и «видение противника».

Ближняя дистанция совершенствуется в атаках и контратаках в укороченном комплексном маневре

- атака и контратака руками забеганием;
- прыжковые стандартные кикбоксерские комбинации в атаке и контратаке;
- дискретный прогон стандартных комбинаций.

Одновременно совершенствуется укороченный комплексный маневр и «видение противника».

Комплексный маневр

Спортивное совершенствование полного комплексного маневра характеризуется процессами

- повышение уровня техники комплексного передвижения «челнок - маятник - забегание»;
 - повышение согласованности движений с комплексным передвижением; активной защиты;
 - отвлекающих приемов;
 - формирование координирующих психологических свойств: объемное видение;
 - видение противника;
- предугадывание действий противника.

Комплексное передвижение «челнок - маятник - забегание» в парном упражнении:

партнер - передвижение в челноке;

боец - передвижение в маятнике и забеганием.

Задача бойца - в маятнике «повалить» партнера и сблизиться забеганием в положение сбоку от партнера. Одновременно формируется «объемное видение» и «видение противника».

Согласование с комплексным передвижением в парном упражнении:

Активной защиты

- включение в комплексное передвижение активной защиты.

Шаг упругий, движение цельное, пластичное. Одновременно формируется «видение противника».

Отвлекающих приемов

- включение в комплексное передвижение отвлекающих приемов.

Показ выразительный, движение пластичное, передвижение неразрывное, слитное. Одновременно формируется «предугадывание действий противника». Активной защиты и отвлекающих приемов

- чередование элементов активной защиты и отвлекающих приемов в передвижении челночном, маятниковым и забегание. Одновременное формирование полного комплексного маневра и психологических свойств.

Удар

Спортивное совершенствование удара осуществляется в направлениях:

- повышение уровня скоростно-силовых ударных движений;
- улучшение качества акцентированного удара.

Скоростно-силовые ударные движения определяют:

Повышение уровня развития

- силы ударных звеньев тела;
- быстроты движений ударных звеньев тела;

Формирование

- скоростно-силовых движений ударных звеньев тела.

Для развития силы используются

- тяжелые и максимальные стрессовые статические усилия;
- тяжелые и максимальные стрессовые силовые упражнения;
- комплексная нагрузка.

Для развития быстроты движений используются

- тяжелая и максимальная стрессовая скоростно-силовая нагрузка;
- комплексная нагрузка.

Для формирования скоростно-силовых движений используются стандартные серии и комбинации кикбоксинга.

- развитие максимальных скоростных, взрывных, движений при выполнении серий и комбинаций.

Комбинации из сложных серий

Эффективность акцентированного удара дополняется факторами

- техника выполнения удара;
- эмоциональный настрой.

Техника акцентированного удара рукой

- сильный толчок опорной ногой вперед и быстрое вращение таза, скручивание туловища.

Толчок мышцами бедра и голени, шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с телом, туловище скручивается.

Согласование толчка ноги и вращения таза.

- опора «с носка» на шагающую ногу, быстрое вращение туловища и направленное ударное движение кулака в цель.

Согласование момента опоры и ударного движения;

- акцент, «мышечный взрыв» ударных звеньев тела.

Подготовительные и ударные движения цельные, слитные и скоростные, опора «с носка» повышает устойчивость движения, жесткость удара и маневренность. ногой с разноименным шагом

- сильный толчок опорной ногой вперед - вверх и быстрее движение бедра вверх.

Толчок мышцами бедра и голени, шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с телом. Согласование толчка опорной ногой вперед - вверх и движения бедра вверх, отрыв от опоры движением бедра вверх.

- сопутствующий толчок шагающей ногой вверх и удар в прыжке свободной ногой.

Согласование движения бедра вверх и толчка шагающей ногой вверх

- акцент, согласование взлета и ударного движения.

Подготовительные и ударные движения слитные, скоростные, прыжок высокий, туловище вертикально;

ногой с одноименным шагом

- сильный толчок опорной ногой вперед - вверх и быстрое движение тела.

Толчок мышцами бедра и голени, шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с телом.

- сильный толчок опорной ногой вперед - вверх и быстрое движение тела.

Толчок мышцами бедра и голени, шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с телом.

- сильный толчок шагающей ногой вверх и удар в прыжке этой же ногой.

Толчок мышцами бедра и голени, прыжок высокий, ударное движение быстрое. - акцент, согласование взлета, подготовительного и ударного движений.

Защита

Надежность защиты определяется легкостью и быстротой ее исполнения. Простые движения защитных элементов облегчают их освоение и повышают качество выполнения.

Защита от удара противника включает три вида

- пассивная;
- активная;
- маневр.

Пассивная защита характеризуется приемом удара определенными частями тела

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

Активная защита определяется шаговыми элементами.

Защита в маневре предопределяется комплексным передвижением.

Пассивная защита

Прием удара жесткий

- движение на удар толчком позади стоящей ноги вперед (мышцами голени), движение ближней руки или переднего плеча навстречу удара.

Прием жесткий, движение руки резкое, короткое, мышцы напряжены, подставка под удар плеча с небольшим разворотом туловища. Толчок ногой короткий, движение тела навстречу удару для сохранения устойчивости.

Прием удара со смягчением

- движение тела в направлении удара сопутствующим толчком соответствующей ноги (мышцами голени), прием удара с напряжением мышц Подставляемой руки.

Толчок ногой сильный, короткий, движение тела без шага, быстрое, прием удара мягкий.

Прием удара с проскальзыванием

- движение тела в направлении удара с вращением туловища и уходом от удара. Сопутствующий удару короткий толчок соответствующей ногой с быстрым вращением туловища, движение тела без шага, быстрое, прием удара мягкий, с проскальзыванием.

Активная защита выполняется с шагом

- толчок опорной ногой, движение тела;
- шагающая нога не выставляется, а движется совместно с телом.

Толчок упругий, шаг короткий, движение тела быстрое.

- опора на шагающую ногу со смягчением.

Руки в собранной боевой стойке, при уклоне, нырке, сайд - степе-поворот туловища без наклона.

Выполнение нырка

- толчок опорной ногой с приседанием, движение тела вперед -вниз;

- шагающая нога сгибается и движется совместно с телом, туловище вращается;

- опора на шагающую ногу с выпрямлением.

Толчок упругий, шаг короткий, движение и вращение тела быстрое, опора на шагающую ногу со смягчением, выпрямление упругое, быстрое, туловище вертикально.

Защита в маневре

- челночное движение, отскок, защищает от любого удара, удар не доходит до цели.

Толчок назад впереди стоящей ногой упругий, движение тела совместно с шагающей ногой быстрое, шаг короткий, приземление упругое.

- маятниковое движение, сайд - степ, защищает от ударов прямых и снизу, смягчает боковой сопутствующий удар.

Толчок опорной ногой вперед - в сторону пружин, движение тела совместно с шагающей ногой быстрое, шаг короткий, приземление упругое.

- забегание «проваливает» противника и позволяет зайти к нему сбоку.

Шаги короткие и стремительные, движение к противнику подуге.

Комплексное передвижение включает быстрое чередование челнока, маятника и забегания, шаги короткие, упругие, движения тела быстрые, передвижение стремительное, атаки противника затрудняются. Комплексное передвижение, активная защита и отвлекающие приемы являются атакующими защитными движениями.

Атакующее защитное движение исполняется двумя шагами:

Комплексное передвижение

- упругий толчок опорной ногой комплексного передвижения (челнок, маятник, забегание), защитное движение;

- сильный толчок шагающей ноги для атаки.

Шаги короткие, стремительные, движение тела быстрое.

Активная защита

- упругий толчок опорной ногой для активной защиты, движение тела совместно с шагающей ногой, защитное движение;

- сильный толчок шагающей ногой для атаки.

Шаги короткие, стремительные, движение тела быстрое.

Отвлекающие приемы

- упругий толчок опорной ногой для отвлекающего приема, движение тела совместно с шагающей ногой, отвлекающее и защитное движение;

- сильный толчок шагающей ногой для атаки.

Шаги короткие, стремительные, движение тела быстрое.

Объединение комплексного передвижения, активной защиты и отвлекающих приемов облегчает и усиливает защиту, эффективно используется в атаке.

Отвлекающие приемы.

Отвлекающие приемы эффективны при их воздействии на противника в сочетании с атакующим передвижением и характеризуются действиями

- незаконченное движение;
- измененное движение.

Незаконченное движение выполняется прерыванием цельного движения на различной фазе его развития для определения наглядной достоверности цельного движения.

Совершенствование в парном упражнении (оба партнера в защитном снаряжении)

- быстрое цельное движение;
- «показ» незаконченного движения, прерывание на различной фазе развития движения;
- определение фазы наглядной достоверности цельного движения;
- согласование незаконченного движения, «показа», с атакующим передвижением и атакой, выполняется двумя шагами.

Формирование минимального «показа» с наглядной достоверностью цельного движения.

Измененное движение выполняется изменением (или замещением) цельного движения атакующим движением

- быстрое цельное движение;
- «показ» движения с атакой, выполняется двумя шагами.

Изменение направления движения, атаки, маневра и др.

Согласование «показа» и атакующего передвижения

- упругий толчок опорной ногой, движение тела совместно с шагающей ногой, отвлекающий прием;
- сильный толчок шагающей ногой в атаке.

Движение цельное, скоростное.

Акцентированный удар.

Совершенствование акцентированного удара - в ускорении и согласовании основных ударных движений.

Удар рукой

- сильный толчок опорной ногой и резкое движение бедра, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой;

- опора на шагающую ногу с резким вращением туловища, быстрое движение кулака в цель, акцент.

Толчок ногой, мышцами бедра и голени, резкий, шаг короткий, движение бедра быстрое, удар резкий, движения слитные, стремительные. Приземление шагающей ноги «с носка», скручивание туловища сильное, кулак подворачивается и сильно сжимается, туловище - вертикально.

Удар ногой с разноименным шагом

- сильный толчок опорной ногой вперед - вверх, резкое движение бедра вверх, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой;

- сильный толчок шагающей ногой вверх, резкий удар свободной ногой на взлете, акцент.

Толчки ногами сильные, движение тела быстрое, прыжок упругий, акцентированный удар на взлете. Слитное, стремительное движение всех ударных звеньев тела.

Удар ногой с одноименным шагом

- сильный толчок опорной ногой вперед - вверх, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой;

- сильный толчок шагающей ногой вверх, резкий удар этой же ногой на взлете, акцент.

Толчки ногами сильные, прыжок упругий, резкий акцентированный удар на взлете. Слитное, стремительное движение всех ударных звеньев тела.

Удар ногой в перескоке прямой, боковой, наотмашь свободной ногой - сильный толчок опорной ногой, с крестный шаг этой же ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой;

- сильный толчок шагающей ногой вверх, резкий удар свободной ногой в развороте, акцент.

Согласование движения бедра ударной ноги вверх и толчка шагающей ноги вверх. Двойной толчок опорной ногой, мышцами бедра и голени, сильный, резкий. Слитное, стремительное движение всех ударных звеньев тела.

Удар ногой в перескоке прямой, боковой, наотмашь шагающей ногой - сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой;

- сильный толчок шагающей ногой вверх, резкий удар этой же ногой в развороте, акцент.

Тройное (два толчковых и ударное) движение толчковой ногой, мышцами бедра и голени, резкое, толчки сильные, приземление упругое, удар резкий, движения слитные, стремительные.

Удар ногой в «вертушке» снизу разноименной ногой

- сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое вращение и движение тела совместно с шагающей ногой;

- сильный толчок шагающей ногой назад - вверх, удар снизу свободной ногой, акцент.

Двойной толчок опорной ногой и удар свободной ногой сильные, резкие, мышцами бедра и голени, движения слитные, стремительные.

Удар ногой в «вертушке» снизу одноименной ногой

- сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое вращение и движение тела совместно с шагающей ногой;

- сильный толчок шагающей ногой назад - вверх и удар снизу этой же ногой, акцент.

Тройное (два толчковых и ударное) движение толчковой ногой резкое, мышцами бедра и голени, толчки сильные, приземление упругое, удар резкий, движения слитные, стремительные.

Удар ногой в «вертушке» наотмашь

- сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое вращение и движение тела совместно с шагающей ногой;

- сильный толчок шагающей ногой назад - вверх, удар наотмашь свободной ногой, акцент.

Двойной толчок опорной ногой и удар свободной ногой мышцами бедра и голени. Движения слитные, стремительные.

Контратака.

Вид контратаки определяется моментом ее проведения:

- встречная выполняется одновременно с атакой противника;
- опережающая предупреждает развитие атаки противника, выполняется с предугадыванием начала атаки;
- ответная выполняется в момент «проваливания» противника при активной защите.

Встречная контратака характеризуется быстрым смещением тела бойца с линии атаки противника и одновременным нанесением встречного акцентированного удара, наиболее эффективного в данной ситуации. Встречная контратака выполняется с атакующим шагом:

- сильный толчок опорной ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой и смещение с линии атаки, удар противника проходит мимо;
- упругая опора на шагающую ногу, встречный акцентированный удар рукой или ногой.

Опережающая контратака предопределяет формирование психологических свойств (предугадывание действий противника, чувство дистанции и др.) и характеризуется предупреждающим акцентированным ударом, прерывающим атаку противника. Опережающая контратака наносится со средней дистанции с предельной мобилизацией на атаку, взгляд бойца направлен в область туловища противника и фиксируется формирование атаки противника. Опережающая контратака выполняется с атакующим шагом

- укороченный комплексный маневр на средней дистанции, концентрация внимания на действиях противника, мобилизация на атакующее передвижение и акцентированный удар;
- фиксация подготовительного атакующего движения противника, резкий, сильный толчок опорной ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой, резкое движение бедра;
- упругая опора на шагающую ногу, любой акцентированный удар рукой или ногой.

Толчок сильный, мышцами бедра и голени, шаг короткий, удар акцентированный, движения слитные, стремительные.

Ответная контратака проводится с защитным движением и исполняется двумя шагами

- сильный толчок опорной ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой, уход от атаки противника;

- сильный толчок шагающей ногой, акцентированный удар рукой или ногой в «провалившегося» противника.

Толчки ногами сильные, резкие, движения тела быстрые, согласованные, удар акцентированный.

Совершенствование контратак в парном упражнении, оба партнера в защитном снаряжении, обоюдное формирование задач, обсуждение и коррекция выполнения упражнения.

Атака

Прямая атака в маневре

Совершенствование прямой атаки в манере в повышении уровня выполнения каждой из 31 варианта прямой атаки в маневре.

Варианты прямой атаки в маневре:

- 1 в челноке обычный шаг - прямой в маневре;
- 2 в челноке приставной шаг - прямой в маневре;
- 3 в челноке прыжковый и скрестный шаг - прямой в маневре;
- 4 в челноке с активной защитой (АЗ) обычный шаг - ответная 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 приемами (ОП) обычный шаг - скрытая в маневре;
- 8 в челноке с ОП приставной шаг - скрытая в маневре;
- 9 в челноке с ОП прыжковый и скрестный - 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;

29в ПКМ с АЗ и ОП приставной шаг - основная прямая, тотальная;

30 в ПКМ с АЗ и ОП прыжковый и скрестный шаг - основная прямая, тотальная;

31 в ПКМ с АЗ и ОП атакующее передвижение - ведущая атака, тотальная. Каталог примерных серий, соответствующих данному условию: челнок - кикбоксинг 4-12 маятник - кикбоксинг 8-9 забегание - кикбоксинг 10-11-13 обычный шаг - кикбоксинг 5-6 приставной шаг - кикбоксинг 10-11 прыжковый шаг

скрестный шаг - кикбоксинг 1-2-3-7-12-13

Активная защита и отвлекающие приемы используются между сериями при дискретном прогоне комбинаций (в дискретных паузах).

Обозначения дискретных пауз.

Атака прямая - непрерывный режим.

Атака с активной защитой (АЗ) - дискретный режим.

Атака с отвлекающими приемами (ОП) - дискретный режим.

На каждый вариант атаки формируется 3-6 учебных комбинаций.

1 вариант - прямая атака в челноке, обычный шаг:

кикбоксинг 4-5-12-6

смешанные 4к - 8б- 5к

3б - 6к- 2б

12к - 7б - 4к -4б - 5к

6 вариант - ответная атака в челноке с активной защитой, прыжковый шаг, дискретный режим:

кикбоксинг 4 - АЗ -3 - АЗ -7 - АЗ - 12

1 -АЗ -2-АЗ-4-АЗ-13

смешанные 4к - 8б - АЗ- 3к-АЗ-12к

1к- АЗ- 8б-АЗ-2к-АЗ-8б-13к

26 вариант - скрытая атака в забегании с отвлекающими приемами, приставной шаг, дискретный режим:

кикбоксинг 10-ОП-11-ОП -13

смешанные 11к - ОП-9б-10к-ОП-13к

11б - ОП-11к -ОП -12б-ОП -10к

31 вариант - ведущая пряма атака в маневре в дискретном режиме:

смешанные 12к - АЗ - 13б-ОП-9к-ОП-7б-АЗ-7к

3к-ОП-11б-АЗ-13к

Согласование комплексного и атакующего передвижения с активной защитой и отвлекающими приемами, формирование единого подготовительного – защитно-атакующего комплекса, выполнение прогона комбинаций пластичное, слитное, цельное.

Формирование комбинаций произвольное, в соответствии с вариантом атаки и каталогом примерных серий.

Прямая атака от защиты.

Атака от защиты применяется в усложненных условиях боя с ограничением маневра, атакующих и защитных средств и характеризуется действиями:

- прием ударов жесткий, ответная контратака, маневр;
- прием ударов со смягчением, ответная контратака, маневр;
- прием ударов с проскальзыванием, встречная контратака, маневр;
- передняя подсечка с опережающей контратакой, продолжение атаки в маневре;
- блокировка атак противника с передней подсечкой, контратака, маневр.

Боевая стойка собранная, укороченный комплексный маневр в доступных пределах, максимальное использование психологических свойств:

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

Совершенствование в парном упражнении, оба партнера в защитном снаряжении.

Прием жесткий.

- движение на удар, прием укороченного удара;
- длинный акцентированный ответный удар.

Максимальное выпрямление жесткой ударной руки, «отбрасывание» противника ударом, быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Прием со смягчением

- короткое, резкое, сопутствующее удару движение, «проваливание», «вытягивание на себя» противника;
- смещение тела с линии атаки, встречный акцентированный, «отбрасывающий» удар;
- быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Прием с проскальзыванием

- короткое сопутствующее движение в направлении удара, вращение туловища;
- смещение тела с линии атаки, встречный акцентированный, «отбрасывающий» удар;
- быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Передняя подсечка

- подсекание свободной ноги противника;
- добивание руками неустойчивого противника;
- быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Противник, устойчиво стоящий на двух ногах, выводится из равновесия резким, «отбрасывающим» ударом, подсекается с продолжением атаки и передвижением из неблагоприятной ситуации.

Блокировка атак противника

- плотное прижимание к противнику, кратковременная блокировка его рук;
- выведение из равновесия «отбрасывающим» ударом, передняя подсечка с добиванием руками;
- быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Формирование высокого уровня психологических свойств позволяет избегать неблагоприятных боевых ситуаций и успешно использовать атаку от защиты в тактических целях.

Ответная атака.

Для совершенствования ответной атаки используются два направления:

1. Повышение уровня техники элементов атаки
 - Комплексное передвижение;
 - Атакующее передвижение;
 - Активная защита.
2. формирование психологических свойств высокой мобильности
 - объемное видение и видение противника;
 - предугадывание действий противника;
 - ситуативное мышление и ситуативные действия.

Комплексное и атакующее передвижение определяются шаговыми перемещениями по рингу. В активных защитных элементах основным движением также является шаг.

Повышение уровня техники ответной атаки заключается в совершенствовании шаговых перемещений:

Развитие физических качеств

- прыгучести;
- пластичности шаговых движений;
- быстроты шаговых движений;
- взрывных способностей мышц голени;

улучшение техники выполнения передвижений.

Для развития физических качеств используются тяжелые силовые и скоростно-силовые нагрузки в дискретном режиме, максимальная стрессовая и комплексная нагрузки, специальная, направленная физическая подготовка.

Эффективность передвижения определяется

- повышением уровня шаговых движений;

- согласованностью, слитностью элементов комплексного передвижения и степенью сочетания с атакующим передвижением.

Техника выполнения шага

- толчок вперед - вверх упругий, шаг короткий, совместно с туловищем;

- опора со смягчением, движение стремительное.

Передвижение легкое, приподнимающее ОЦТ тела и облегчающее перемещение по рингу. Легкие, стремительные приставные шаги являются связующими подготовительного, комплексного и атакующего передвижений, обычные атакующие шаги усиливают сочетание комплексного и атакующего передвижений.

Связующее сочетание видов передвижений формируется в прогонах комплексных комбинаций в различных режимах (непрерывный, дискретный и др.), включение отвлекающих приемов в паузы дискретных прогонов формирует передвижение скрытой атаки.

Отвлекающие приемы характеризуются:

техникой выполнения

- изменение направления движения;

- замещение движения («показа») другим движением;

достоверностью движения («показа»)

- наглядностью;

- выразительность.

Отвлекающий прием выполняется единым, слитным с атакующим движением, изменение направления или замещение «показа» плавно, без прерывания, включается в атакующее движение.

Отвлекающий прием, «показ», демонстрирует атакующее движение, представляет опасность, угрозу для противника. Достоверность «показа» определяется начальной фазой исполнения, достаточной по длительности для наглядности, выразительности и угрожаемости этого движения.

Техника исполнения и выразительность отвлекающих приемов совершенствуется у зеркала, основное внимание уделяется технике «показа» и достаточной длительности для обозначения угрозы, «показ» завершается атакой единым, слитным движением.

В парном упражнении (партнеры в защитном снаряжении) боец определяет задание, длительность и вид упражнения, обоюдная оценка качества выполнения упражнения.

Мобильность психологических свойств определяется устойчивостью условно - рефлекторных реакций, сформировавшихся на основе специфических приемов.

Объемное видение формируется навыками бокового, периферийного зрения, взгляд - рассеянный, одновременно фиксируется:

- свободное пространство;
- положение противника (боевая стойка, передвижение и др.);
- нахождение рефери, углов ринга, канатов.

Видение противника характеризуется наблюдением за противником и определением его состояния:

- защищенность;
- быстрота передвижения;
- способы и скорость атаки;
- манера ведения боя;
- утомляемость.

Предугадывание действий противника предопределяет знания основ техники атаки и движений, формирующих атаку.

Ситуативное мышление характеризуется оперативным анализом обстановки в бою и принятием адекватных, ситуативных, эффективных действий.

В скрытой атаке отвлекающие приемы являются подготовительно-атакующими действиями и исполняются слитным с атакой, цельным, стремительным движением.

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, нокаут 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, тактическими 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 «игровика»;
- тактика нокаутера в полном комплексном маневре с отвлекающими приемами;
- частая смена тактики ведения боя и тактических установок.

Методика повышения качества изучения боя с игровиком.

Устранение технических погрешностей:

- стабилизация акцентированных ударов и повышение тактико-тактической подготовки.

Развитие скоростно-силовых движений.

Формирование психологических свойств.

Нокаутер - 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 «игровика» 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-игровик - боец с высоким уровнем физической подготовки, обладает всеми качествами «игровика» и уверенно ведет бой с противником любого стиля в жесткой игровой манере.

Бой с нокаутером-игровиком предопределяет высокий уровень развития скоростно-силовых и сложно-координационных движений, технической и

волевой подготовки, формировании высокого уровня психологических свойств и высокого эмоционального настроя, выражается действиями:

- частая смена тактики ведения боя и тактических установок;
- более искусная, жесткая, скоростная манера «игровика»;
- 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);
- повреждения, 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 настроя;
- 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 ударами;
- 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 скорости выполнения в УКоМе сложных серий и комбинаций;
- повышение скорости исполнения в УКоМе ведущей прямой атаки в маневре.

Формирование 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 избежании;
- тактика нокаутера - игровика с опережающими контратаками, атаками прямой в манере 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 предназначена 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.

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.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка в период спортивного 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, рассматриваются в одной главе.

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;
- сжимание 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 после 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 акцента, 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;
- поднятие 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, разведенными ногами, со скручиванием и др.;
- с воздействие партнера;

в положении лежа

- одновременное поднятие 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 стопы 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 легочная 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 -10сек.;
- выдох небольшой порции воздуха, задержка 5-10сек.;

- 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 25-30км;

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 (налевым - правым или правым - левым шагами).

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.

Фосгенная 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 20сек;
- распределение двухминутного раунд на 3 мини - раунда (20 сек - максимальная работа, 20 сек - отдых в мини -раунде);
- прогон стандартных комбинаций кикбоксинга с максимальной скоростью;
- «рваный 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 приводят 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;
- короткий промежуток 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 энерго обмен 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. Фосгенная 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.

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».

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 игролика - 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. Подготовка к бою заключается в создании высокого эмоционального настроя, уверенности и желания выиграть бой, для этого выявляются сильные, угнетающие бойца, 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 настроя.

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 соревнованиях 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, получение эстетического удовольствия и любование зрелищностью поединков.

Данные противника, самочувствие и уровень подготовки бойца согласуются для предстоящего боя тактическими установками, повышением эмоционального настроя, 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.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг» относятся:

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «кик - форма» (далее – кик-форма), «свободная форма» (далее – свободная форма), «лайт-контакт» (далее – лайт-контакт), «поинтфайтинг» (далее – поинтфайтинг), «K1» (далее – K1), «фулл-

контакт» (далее – фулл-контакт), «лоу-кик» (далее – лоу-кик), основаны на особенностях вида спорта «кикбоксинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Ставропольского края по виду спорта «кикбоксинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «кикбоксинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 15

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
3.	Дорожка беговая (электрическая)	штук	1
4.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	4
5.	Канат-резинка (эспандер)	комплект	8
6.	Лапа боксерская	штук	12
7.	Лапа-ракетка	штук	12
8.	Макивара	штук	10
9.	Манекен водоналивной	штук	4
10.	Мешок боксерский	штук	3
11.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
12.	Мяч баскетбольный	штук	5
13.	Мяч волейбольный	штук	5
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	5
15.	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	2
16.	Подушка кикбоксерская настенная	штук	4
17.	Ринг боксерский	комплект	2
18.	Скакалка гимнастическая	штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая	штук	4
21.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
22.	Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
23.	Утяжелитель для рук (2, 5 кг)	комплект	12
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма			
24.	Магнитофон с дисками	штук	1
25.	Утяжелитель для ног (0,2, 0,3, 0,5, 1 кг)	комплект	12
26.	Утяжелитель для рук (0,2, 0,3, 0,5 кг)	комплект	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 16

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

7.	Футы защитные	пар	12
8.	Шлем кикбоксерский	штук	12
9.	Щитки защитные для голени	пар	12
10.	Бинт эластичный для рук	штук	24
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма			
11.	Костюм для выступлений (кимоно)	штук	12
12.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	12

7.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019,

регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей КСШ.

Работники направляются КСШ на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя КСШ.

7.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационного обеспечения

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акоюн и др. - М.: Советский спорт, 2005. - 71 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М: ФиС, 1979.-287 с.
4. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). — М.: Олимпия Пресс, 2012. — 40 с.
5. Клещев, В.Н. Кикбоксинг [Текст]: учебник для ВУЗов / В.Н. Клещев.— М.: Академический Проект – 2006 – 287 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. “Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995.-37 с.

8. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. М.: Физическая культура, 2009. - 272 с.

9. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. - М., 1977.-416 с.

10. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001. -480 с.

11. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов М.: ИНСАН, 1999. - 416 с

Нормативно-правовые акты

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Режим доступа: <http://dop.edu.ru/article/27148/proekt-kontseptsii-razvitiya-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detei-do-2030-goda> (Дата обращения 15.04.2023 г.).

2. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

3. Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утвержденных Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» //

Режим доступа: https://фцомофв.рф/activities/org_metod/page520/ (Дата обращения 15.04.2023 г.).

6. Методические рекомендации по разработке программ воспитания и их реализации с обучающимися организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», 2021 г. // Режим доступа: <http://xn--b1a3a.xn--b1atfb1adk.xn--plai/news/post/534/> (дата обращения 25.04.2023 г.)

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2012 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» // Режим доступа: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html> (Дата обращения 17.04.2023 г.).

7. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» // Режим доступа: <https://fzакон.ru/laws/federalnyy-zakon-ot-29.12.2012-n-273-fz/> (Дата обращения 10.04.2023 г.).

8. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ (последняя редакция) // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_358792/ (Дата обращения 07.04.2023 г.).

9. Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (Дата обращения 07.04.2023 г.).

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kickbox.ru/>, <http://www.fkr.ru/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>