

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ПИОНЕРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом  
МБУ ДО СШОР ПГО  
(Протокол от 20.12.2023 г. № 3)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШОР ПГО  
А.В.Якимов  
(подпись)  
29.12.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ  
СПОРТА «КИКБОКСИНГ»**

**по этапу начальной спортивной подготовки.**

(разработана в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации  
№885 от 31 октября 2022 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «кикбоксинг»)

Программу разработал  
тренер-преподаватель  
Войтович М.А.

г. Пионерский  
2023 год

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>2. Нормативная часть</b>	<b>6</b>
2.1 Календарный план-график спортивной подготовки	6
2.2 Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке.	9
2.3 Требования к объему учебно-тренировочного процесса	9
2.4. Требования к участию спортсменов и тренеров в спортивных соревнованиях и периоды участия в спортивных мероприятиях	10
2.5. Требования к объему соревновательной деятельности	10
2.6. Перечень учебно-тренировочных мероприятий	11
2.7 Медицинские и восстановительные мероприятия	11
2.8. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	13
<b>3. Методическая часть</b>	<b>14</b>
3.1 Рекомендации по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	14
3.2 Рекомендации по организации и проведению подготовительной части учебно-тренировочного занятия	15
3.3 Рекомендации по организации и проведению заключительной части учебно-тренировочного занятия.	18
3.4 Программный материал по видам спортивной подготовки	19
3.4.1 Теоретическая подготовка	19
3.4.2 Физическая подготовка	21
3.4.3 Техническая подготовка	29
3.4.4 Тактическая подготовка	30
3.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка	31
<b>4. Система контроля и зачетные требования</b>	<b>37</b>
4.1 Рекомендации по комплектованию групп для спортивной подготовки	37
4.2 Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки	38
4.3 Виды контроля и сроки его проведения	40
<b>5. Перечень информационного обеспечения</b>	<b>44</b>

## 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; федеральным государственным стандартом спортивной подготовки по кикбоксингу; нормативными документами, регламентирующими работу Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва Пионерского городского округа» (далее – учреждение). В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по кикбоксингу.

Цель программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «кикбоксинг».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «кикбоксинг»:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «кикбоксинг»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «кикбоксинг»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик-форма», «свободная форма», «лайт-контакт», «пойнтфайтинг»;
- укрепление здоровья.

При разработке программы соблюдались следующие дидактические принципы педагогики:

- *принцип научности* подразумевает обоснование планировании и организации спортивной подготовки (как педагогического процесса) в соответствии с современным уровнем развития спортивной науки, использование тренерами в ходе спортивной тренировки достоверных научных знаний;
- *принцип доступности* обязывает тренера строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень физической, функциональной и технико-тактической подготовленности;

- *принцип систематичности и последовательности* лежит в основе эффективного процесса освоения отдельных элементов подготовки спортсменов, носящего систематический и упорядоченный характер;
- *принцип сознательности и активности* заключается в формировании у спортсменов осмысленного отношения, устойчивого интереса и потребности к педагогическому процессу спортивной подготовки;
- *принцип наглядности* в практической деятельности тренера создает правильное представление у спортсменов о структуре изучаемого технического приема и тактического взаимодействия при помощи демонстрации наглядных пособий, натурального показа, просмотра и анализа видеозаписей и т. п.;
- *принцип прочности* означает способность спортсменов воспроизвести изученное и воспользоваться соответствующими знаниями и умениями в практической деятельности;
- *принцип учета индивидуальных особенностей* в коллективной работе на этапе начальной подготовки спортсменов лежит в том числе в основе использования педагогических методов воздействия на личность спортсмена, с учетом его индивидуальных особенностей.

Помимо вышеперечисленных дидактических принципов педагогики важно учитывать и общие принципы физического воспитания:

- принцип всестороннего и гармоничного развития личности;
- принцип оздоровительной направленности;
- принцип связи физического воспитания с жизненной практикой.

Кикбоксинг - как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Кикбоксинг - чрезвычайно зрелищный вид спорта. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой характер. Мощность работы субмаксимальная. При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций.

Специфические особенности кикбоксинга - контакт с партнером посредством ударных движений - способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике обучающегося достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние кикбоксинга на психику обучающегося, проходящего спортивную подготовку, в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность,

учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого, и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

Существенной особенностью кикбоксинга является то, что уровень требований к спортсменам, их круг, могут в значительной степени изменяться в зависимости от того, в каком виде программы соревнований специализируется спортсмен.

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины:

1. Семи-контакт (point-fighting). 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, нанесящий большее количество точных ударов.

4. Фулл-контакт с 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. Сольные композиции. Эта дисциплина представляет собой демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником). Спортсмен(ка) создает свой образ, в том числе с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии.

Как вид спорта кикбоксинг выделяет свои спортивные дисциплины, представленные в **Таблице 1**.

**Таблица 1**

Дисциплины вида спорта - кикбоксинг (номер-код -0950001411Я)		
№ п/п	Дисциплины	Номер-код
1.	Поинтфайтинг (point-fighting)	0950001411Я-0950391411Н
2.	Лайт-контакт (легкий контакт)	0950001411Я-0950011411Н
3.	Фулл-контакт (полный контакт)	0950001411Л-0950481411Н
4.	Фулл-контакт с лоу-кик	0950001411Я-0951241411Н

5.	К-1	0950001411Я- 0951011411Н
6.	Сольные композиции	0950001411Я - 0950971411Я

## **2. Нормативная часть**

Настоящая программа включает обучение на этапе начальной подготовки – в группе начальной подготовки: группа начальной подготовки первого года обучения (ГНП1).

Программа предусматривает определённые требования для занимающихся кикбоксингом в соответствии с этапом начальной подготовки:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Форма организации детей на занятиях: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах; подгрупповая.

Формы проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Обязательным компонентом подготовки юных спортсменов являются соревнования.

Приём в группы по кикбоксингу осуществляется в августе каждого года. Однако в условиях Пионерского городского округа не исключена возможность приёма и комплектования группы на протяжении календарного года при наличии вакантных мест.

Учебный год длится 52 недели.

### **2.1. Календарный план-график спортивной подготовки**

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии учебным планом и календарным планом-графиком (*Таблицы 2, 3*) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Календарный план-график спортивной подготовки включает распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам.

*Таблица 2*

**Учебный план по дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» на начальном  
этапе подготовки (52 недели)**

	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		НП 1г	НП 2 г	НП 3 г
недельная нагрузка		6	8	8
максимальная продолжительность		2	2	2
наполняемость групп		12-24		
1.	Общая физическая подготовка	108	120	120
2.	Специальная физическая подготовка	48	72	72
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	2
4.	Техническая подготовка	136	192	192
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	18	18
	5.1. Тактическая подготовка	4	6	6
	5.2. Теоретическая подготовка	4	6	6
	5.3. Психологическая подготовка	4	6	6
6.	Инструкторская и судейская практика	4	6	6
	6.1. Инструкторская практика	2	3	3
	6.2. Судейская практика	2	3	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	6	6
	7.1. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	2
	7.2. Медицинские, медико- биологические мероприятия	1	2	2
	7.3. Восстановительные мероприятия	1	2	2
	Общее количество часов	312	416	416

Таблица 3

Учебный план-график для  
распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год (ГПП-1).

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретические занятия (тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Практические занятия													
Общефизическая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка	136	11	12	12	11	11	11	12	12	11	11	11	11
Инструкторская и судейская практика	4	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	1
Медицинские, восстановительные, контрольные мероприятия	3	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-
3. Участие в соревнованиях	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
Всего в часах	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**2.2. Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке представлен в *Таблице 4*.**

*Таблица 4*

**Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке.**

<b>Этап начальной подготовки</b>				
<b>Год обучения</b>	<b>Минимальный возраст зачисления</b>	<b>Минимальное количество занимающихся в группе</b>	<b>Максимальное количество занимающихся в группе</b>	<b>Требования физической, технико-тактической и спортивной подготовке на конец учебного года</b>
ГНП1	с 10	12	24	Выполнение контрольно-переводных нормативов
ГНП2		12	24	
ГНП3		12	24	

### **2.3. Требования к объему учебно-тренировочного процесса**

В показателях максимального объема учебно-тренировочной нагрузки отмечается тенденция к его постепенному увеличению в течение трех лет спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (*Таблица 5*).

*Таблица 5*

**Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки**

<b>Этапный норматив</b>	<b>ГНП1</b>
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	312

Показатели максимального объема учебно-тренировочной нагрузки указаны для расчета нормирования объема учебно-тренировочной работы спортсмена и исчисляются в астрономических часах.

Вариативность показателей количества тренировок в неделю и общего количества тренировок в день на третьем году подготовки позволяет в указанных рамках изменять показатели объема учебно-тренировочной работы, реализуя принципы учета индивидуальных особенностей, доступности и другие общепедагогические и специфические принципы физического воспитания.

#### **2.4. Требования к участию спортсменов и тренеров в спортивных соревнованиях и периоды участия в спортивных мероприятиях**

Требования к участию самбистов в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации спортсменов положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);
- соответствие требованиям реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены принимают участие в спортивных соревнованиях в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

#### **2.5. Требования к объему соревновательной деятельности**

Объём соревновательной деятельности представлен в *Таблице 6*.

**Таблица 6**

**Объем соревновательной деятельности.**

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	2
Отборочные	1	1
Основные	1	1

Контрольные соревнования позволяют оценить уровень подготовленности каждого спортсмена и команды в целом. В них проверяется

степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

## **2.6. Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

На каждом году этапа начальной подготовки рекомендуется проводить учебно-тренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных организаций продолжительностью не более 21 дня подряд и не более двух сборов в год в летний и зимний периоды.

Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях более качественной подготовки юных спортсменов и повышения их уровня подготовленности. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности самбистов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся и с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

## **2.7. Медицинские и восстановительные мероприятия**

Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врачей.

По результатам медицинского обследования принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, оценивается функциональное, психофизическое состояние, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению как неотъемлемой части учебно-тренировочного процесса, не менее важной, чем само учебно-тренировочное занятие.

В целях восстановления функционального состояния организма и работоспособности, а также избегания развития перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются следующие восстановительные средства (*Таблица 7*).

## Восстановительные средства

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план учебно-тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям спортсменов;</li> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- средства переключения (кино, театр, литература и т.д.);</li> <li>- положительный психологический климат в команде;</li> <li>- умеренная мышечная деятельность;</li> <li>- использование разгрузочных тренировок, восстановительных микроциклов.</li> </ul> <p><i>Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>- специальные упражнения для расслабления;</li> <li>- выбор места учебно-тренировочного занятия;</li> <li>- рациональная разминка перед тренировкой и соревнованием;</li> <li>- рациональная заминка после тренировки и соревнования.</li> </ul>	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>- полноценный отдых и сон;</li> <li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;</li> <li>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- массаж;</li> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры; и др.</li> </ul> <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированное по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансированное по составу;</li> <li>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витамины и минеральные вещества;</li> <li>- согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты; и др.</li> </ul>	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная тренировка;</li> <li>- психорегулирующая тренировка;</li> <li>- мышечная релаксация;</li> <li>- музыка и светомузыка; и др.</li> </ul> <p><i>Психолого-педагогические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический климат в команде;</li> <li>- взаимопонимание с тренером и партнером;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортные условия для тренировки и отдыха; и др.</li> </ul>

**Педагогические средства восстановления спортсменов.**

При построении учебно-тренировочных занятий следует внимательно относиться к организации и проведению подготовительной (разминка) и заключительной (заминка) части занятия. Рациональное построение первой части учебно-тренировочного занятия способствует более эффективному вработыванию организма спортсмена, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация

заклучительной части позволяет быстрее устранить признаки утомления, предотвратить формирование мышечного дисбаланса.

Правильный подбор средств и методов в основной части тренировки обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния спортсменов, эффективного протекания занятий. Этому же способствует оптимальное сочетание индивидуальной, групповой и командной форм работы, использование средств активного отдыха.

### **Медико-биологические средства восстановления спортсменов.**

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся гигиенические, физические, питание и фармакологические. Следует напомнить, что эффективное использование этих средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

### **Психологические средства восстановления спортсменов.**

Высокая интенсивность учебно-тренировочного процесса в течение длительного времени способна вызвать срыв адаптации к нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов. Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и соревнований эффективны психологические средства восстановления.

Важно отметить, что применение медико-биологических и психологических средств восстановления, учитывая их специфическую направленность, рекомендуется после предварительной консультации со специалистами и под их пристальным контролем.

## **2.8. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению реализуются в рамках иной тренерской работы, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с самбистами, участие в работе Педагогического совета учреждения).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с занимающимися в условиях

учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

### 3. Методическая часть

#### 3.1. Рекомендации по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Учебно-тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» и располагающими необходимым инвентарем, оборудованием, представленными в *Таблице 8*.

*Таблица 8*

#### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ 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 (1,6*2 м)	штук	4
5.	Канат-резинка (эспандер)	комплект	8
6.	Лапка 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

Указанное спортивное оборудование и инвентарь подобраны исходя из особенностей программного материала по видам подготовки.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности.

### **3.2. Рекомендации по организации и проведению подготовительной части учебно-тренировочного занятия.**

В структуре учебно-тренировочного занятия выделяют 4 части: вводная, подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

1) Функциональная задача. Ее решение обеспечивается ускорением периода вработывания функций дыхания, кровообращения, усилением тканевого обмена, установлением взаимосвязи, согласованности деятельности различных систем и механизмов, вовлеченных в планируемую учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

2) Двигательная задача решается посредством подготовки мышечных волокон, двигательных единиц и мышц к эффективной деятельности, оптимизации нейро-регулируемых механизмов мышечной активности, создании условий для эффективной внутри- и межмышечной координации при выполнении движений и двигательных действий.

3) Психоэмоциональная задача предусматривает формирование мотивации и эмоционального настроя к предстоящей работе, мобилизацию спортсмена на эффективную реализацию конкретных двигательных действий, воспитание специализированных ощущений, регулирование психической напряженности.

4) Техничко-тактическая задача предусматривает использование средств, отражающих особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена, моделирующих ее основные элементы и взаимосвязи между ними, обеспечивающих синхронизацию двигательных и восстановительных функций.

5) Профилактическая задача связана с профилактикой переутомления, травматизма и профессиональных заболеваний, устранением факторов риска, которые могут возникнуть в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Подготовительная часть (разминка) учебно-тренировочного занятия состоит из двух частей: общая и специальная (*Таблица 9*).

**Таблица 9**

**Структура и содержание подготовительной части учебно-тренировочного занятия**

<b>Часть разминки</b>	<b>Вид работы</b>	<b>Задача</b>	<b>Минимальная продолжительность</b>
Общая	Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Профилактическая задача	10 мин
	Бег как упражнение аэробной направленности и малой интенсивности.	Функциональная задача	
	Общеразвивающие упражнения.	Двигательная задача	
Специальная	Специально-подготовительные и подводящие упражнения.	Функциональная и двигательная задача.	15-20 мин
	Подвижные и спортивные игры малой (средней) интенсивности	Психозмоциональная задача	
	Специально-подготовительные упражнения	Технико-тактическая задача	

Общую часть разминки перед учебно-тренировочным занятием рекомендуется начинать с упражнений, направленных на решение профилактической задачи посредством упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Упражнения для профилактики плоскостопия выполняются босиком. Наиболее эффективными являются «раскатывание» теннисного мяча стопой, разновидности ходьбы с включением как продольного, так и поперечного свода стопы, упражнения в положении шага с постепенным увеличением подвижности голеностопного сустава. При подборе упражнений и постепенном увеличении их сложности рекомендуется придерживаться комплексного подхода (включать в упражнения не только движение стопы, но и выше расположенных суставов).

Ниже указаны примерные упражнения для профилактики плоскостопия, которые не претендуют на безоговорочную эффективность. Опираясь на данные примеры, необходимо раскрыть знания об особенностях биомеханики стопы и расширить все многообразие средств профилактики плоскостопия и нарушения осанки:

1) Раскатывание теннисного мяча.

Исходное положение (далее - и. п.) – стоя, свод стопы (продольный или поперечный) одной ноги на теннисном мяче. Раскатывание теннисного мяча стопой по поперечному и продольному своду.

2) Подъемы на носки.

И. п. – стоя, стопы на ширине одной стопы. Поднять пальцы ног (основание пальцев прижато), далее опустить их на пол, сильно прижать (в особенности большой и указательный), подняться на носки с последующей паузой в этом положении на 23 секунды.

4) Ходьба на носках.

Во время ходьбы на носках опираться на основание пальцев ног и давить подушечками пальцев в пол, удерживать осевое вытяжение позвоночника (тянуться макушкой к потолку).

5) Ходьба на носках приставными шагами.

Ходьба на носках приставными шагами осуществляется перекатом по поперечному своду стопы. При ходьбе правым боком перекаат левой стопы осуществляется от мизинца к большому пальцу с последующим отталкиванием большим пальцем, перекаат правой стопы – от большого пальца к мизинцу. Удерживать осевое вытяжение позвоночника (тянуться макушкой к потолку).

б) Ходьба перекатом с пятки на носок.

Завершать отталкивание давлением большого пальца в пол. Удерживать осевое вытяжение позвоночника (тянуться макушкой к потолку).

Далее решается функциональная и двигательная задача с применением аэробных упражнений низкой интенсивности, направленных на повышение температуры тела, увеличение тканевого метаболизма, усиление кровотока и др. Основным средством решения данной задачи является бег, общеразвивающие упражнения.

Продолжение решения функциональной и двигательной задач осуществляется в рамках специальной части разминки посредством динамической растяжки (доказано, что динамическая растяжка намного

лучше влияет на спортивный результат), упражнений повышенной координационной сложности, специфической активации центральной нервной системы в упражнениях, приближенных к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия (специально-подготовительные упражнения, беговые упражнения, кувырки).

Эффективным средством решения психоэмоциональной задачи являются подвижные игры малой (средней) интенсивности и высокой эмоциональности.

Продолжительность разминки на этапе начальной подготовки в среднем составляет 25-30 минут.

Продолжительность интервала между окончанием подготовительной части и началом основной части учебно-тренировочного занятия не должна превышать 2-3 минуты.

### **3.3. Рекомендации по организации и проведению заключительной части учебно-тренировочного занятия**

В процессе учебно-тренировочного занятия нельзя пренебрегать заключительной частью (заминкой).

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия решает следующие задачи:

- активизация и повышение эффективности процессов восстановления;
- оценка выполненной работы;
- психологическая разгрузка.

Обычно заминка длится 10-15 минут и состоит из: легкого аэробного бега и динамической или статической (при растяжении позу удерживать 6-10 секунд) растяжки.

При выполнении заминки постепенно снижается температура тела и пульс, ускоряются процесс восстановления и адаптация перед следующей тренировкой.

#### **1) Физиология заминки.**

Интенсивная тренировочная работа обычно сопровождается накоплением побочных продуктов обмена веществ, например, молочной кислоты, и часто вызывают небольшие разрывы и повреждения соединительных тканей. И то, и другое может привести к болезненным последствиям. Для ускорения восстановления после интенсивной тренировки особую важность имеет удаление побочных продуктов метаболизма из организма. Заминка, следующая за тренировкой, показывает отчетливое повышение скорости удаления молочной кислоты.

#### **2) Психология заминки.**

Если разминка - это время для психологического настроя и восстановления в памяти поставленных целей, то заминка - время для оценки проделанной работы. Используйте время для отстранения от тренировки - не следует носить воспоминания о них в течение всего оставшегося дня. Хорошая тренировка может стать отличной мотивацией, в то же время

неудачная тренировка, если вы будете заикливаться на ней, может испортить весь следующий день. Если за время заминки вы разберетесь со всеми разочарованиями, то и остаток дня, и ваши отношения с окружающими будут гораздо приятнее. В качестве эффективного средства психологического восстановления рекомендуется использовать подвижные игры малой интенсивности на внимательность.

Если после интенсивной тренировки форма у спортсмена мокрая, то перед выполнением заминки целесообразно переодеться в сухую форму.

### **3.4. Программный материал по видам спортивной подготовки**

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая.

Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки этапа начальной подготовки.

Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки спортсменов, а также учебно-тренировочные задания по физической и технической подготовке, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки этапа начальной подготовки.

Используя представленные учебно-тренировочные задания по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно проводит учебно-тренировочное занятие исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

#### **3.4.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка обучающегося — одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию спортсменами сути выполняемого на тренировках и соревнованиях.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.

- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Виды спортивных игр и их отличительные особенности.
- 8) Олимпийское движение.
- 9) Технические приемы в кикбоксинге и особенности техники их выполнения.
- 10) Индивидуальные тактические действия в кикбоксинге и особенности их реализации в соревновательной деятельности.
- 11) Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.
- 12) Разновидности кикбоксинга и их отличительные особенности.
- 13) Правила кикбоксинга.

Помимо вышеуказанных тем в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа начальной подготовки.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в *Таблице 10*.

*Таблица 10*

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

<b>Содержание мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Определение и содержание понятия «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил.	Январь	Теоретическое занятие. Проводит тренер-преподаватель.
Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	Февраль	
Последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсмена.	Март	
Знакомство с международными стандартами	Апрель-май	
Ответственность за нарушение антидопинговых правил.	Июнь-июль	
Запрещенные субстанции и методы.	Июнь-июль	

Права и обязанности спортсменов.	Август	
Социальные и психологические последствия применения допинга.	Сентябрь-октябрь	
Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте	Ноябрь-декабрь	
«Равенство и справедливость» «Роль правил в спорте» «Честная игра» «Ценности спорта»	1-2 раза в год	Физкультурно-спортивные мероприятия «Веселые старты». Проводит тренер-преподаватель.
Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Знакомство с онлайн-курсом <a href="http://rusada.triagonal.net">rusada.triagonal.net</a> . Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	1-2 раза в год	Родительское собрание. Проводит тренер-преподаватель.
<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»

### 3.4.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка включает разделы общей и специальной физической подготовки.

#### Общая физическая подготовка (ОФП)

Основной задачей ОФП самбиста является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности.

Среди частных задач выделим:

1. Разностороннее физическое развитие.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.
5. Повышение психологической подготовленности.
6. Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок.

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годового цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы:  
первая - для мышц рук, шеи и плечевого пояса,  
вторая - для мышц туловища и шеи;  
третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекуты в различных положениях, стойку на лопатках, стойку на руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м. Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки) (преимущественно в условиях учебно-тренировочных сборов).

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, гандбол, футбол, волейбол, бадминтон по упрощенным правилам и др. Основные приемы самбо в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия. Подвижные игры. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка спортсмена.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие физических способностей:

- скоростно-силовых способностей мышц ног, рук, плечевого пояса, туловища;
- быстроты перемещения и сложной реакции;
- развитие выносливости;

- гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма юных спортсменов.
  3. Повышение психологической подготовленности.
  4. Создание условий для восстановления организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль уровня специальной физической подготовленности осуществляется посредством контрольных упражнений.

Основными средствами СФП являются: соревновательные упражнения в кикбоксинге (соревнования по технической подготовке), а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями соревновательного упражнения.

#### Развитие скоростно-силовых способностей.

Основными средствами воспитания скоростно-силовых способностей мышц ног являются прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями.

При развитии скоростно-силовых способностей важно добиться проявления способности нервно-мышечного аппарата проявлять максимальное мышечное усилие в минимальный отрезок времени.

При выполнении прыжковых упражнений юными спортсменами тренерам необходимо обращать внимание на максимальные усилия обучающихся при прыжках. Весьма эффективны прыжки, выполняемые после прыжков в глубину, являющиеся очень сильными раздражителями нервно-мышечного аппарата и в большей степени обеспечивающие воспитание и совершенствование его способности к быстрой проявлению максимального отталкивания. Высота тумбы для спрыгивания подбирается с учетом физической подготовленности спортсменов.

При выполнении упражнений с отягощениями не следует забывать о допустимых на организм юного спортсмена нагрузках в зависимости от возраста и его физической подготовленности, а также о том, что упражнения с отягощениями должны быть скоростно-силового характера (приседание и быстрое вставание или выпрыгивание и т.д.). Угол сгибания в коленях должен быть 90-120 градусов.

При развитии скоростно-силовых способностей необходимо придерживаться следующих параметров:

- количество повторений с отягощением в одной серии — 10-20; (продолжительность интервалов отдыха — 2-3 мин; количество серий — 4-6);
- для упражнений без отягощения дозировки следующие: продолжительность одной серии — 10-20 повторений (интенсивность — без пауз между повторениями; интервал отдыха между сериями — 1-2 мин; количество серий — 5-7 в тренировке).

#### Развитие специальной быстроты

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Можно выделить четыре элементарных проявления скоростных способностей спортсменов:

- 1) быстрота реакции (простая и сложная). Сложная может быть реакция на движущийся объект (соперник) и реакция выбора (когда из нескольких разновидностей технического приёма, нужно выбрать один, наиболее эффективный в данный момент);
- 2) скорость одиночного движения;
- 3) способность к быстрому началу движения (ускорения);
- 4) способность к скорости перемещений.

Все указанные формы проявления быстроты относительно независимы и требуют принципиально отличных средств воспитания. В кикбоксинге мы встречаемся с комплексным проявлением этих способностей. Следует помнить, что скорость выполнения целостного двигательного акта зависит не только от уровня развития быстроты, но и от развития силы и скоростно-силовых способностей, а также техники движений и т.д.

Для эффективного воспитания скоростных способностей у юных спортсменов все используемые упражнения необходимо выполнять с максимальной или около максимальной скоростью.

Упражнения, предлагаемые для воспитания скоростных способностей спортсменов, должны отвечать трем требованиям:

- техника упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения на предельных скоростях (для детей используются простые упражнения);
- упражнения должны быть настолько хорошо освоены обучающимися, чтобы во время их выполнения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость их выполнения;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Воспитывая двигательную реакцию, следует помнить, как о простой (ответ заранее известными движениями на сигнал либо ситуацию, имеющую сигнальное значение, например, свисток, голос и т.д.), так и сложной реакции, требующей выбора действий в определенной ситуации (реакция на движущийся объект, реакция выбора).

#### Воспитание быстроты реакции на движущийся объект (соперник).

Движущиеся объекты в кикбоксинге – соперник. Для воспитания быстроты реагирования на движущийся объект полезны упражнения и игры с малыми мячами, такие как настольный теннис и бадминтон. Можно применять игру в парах с теннисным мячом у стены (игра типа сквош). Во всех этих играх скорость полета мяча или волана большая, и поэтому нагрузка на системы, отвечающие за быстрое реагирование, оказывается в тренировочном занятии максимальной.

Полезными являются и некоторые упражнения без мячей. Например, бег в парах, когда один игрок в паре является ведущим, а второй ведомым. Они бегут трусцой и периодически ведущий резко меняет направление и

скорость бега. Ведомый должен мгновенно реагировать на эти изменения, изменять свой бег, как по направлению, так и по скорости. По сигналу тренера самбисты меняются ролями.

Очень эффективны для воспитания быстроты реагирования – упражнения ритмики и аэробики. Задача тренера - следить за игроками: насколько точно каждый из них повторяет упражнения тренера, у кого есть задержки по времени или неправильное воспроизведение темпа и ритма. В упражнениях такого типа спортсмены должны иметь максимальную концентрацию на быстроте и точности воспроизведения ритма, темпа действий и правильности выполнения движений.

### Воспитание быстроты реакции выбора.

Такая реакция предполагает, что у спортсмена есть несколько вариантов выполнения разновидностей того или иного технического приёма, и он должен быстро выбрать один из них - тактически наиболее целесообразный. Из этого понятно, что время реакции выбора зависит от собственно быстроты реагирования и технико-тактической подготовленности спортсмена.

Для воспитания быстроты реакции такого типа нужны упражнения, в которых спортсмен ставится в положение, когда ему нужно быстро и точно выбрать один из вариантов выполнения технического приёма или тактический действия.

Для воспитания способности к быстрому началу движения (ускорения) можно использовать челночный бег на короткие отрезки, эстафеты, ускорения и т.д.

Некоторые методические указания при воспитании скоростных способностей у юных спортсменов:

1. При воспитании скоростных способностей продолжительность пауз между упражнениями следует планировать так, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а функциональные затраты в организме уже в значительной мере восстановлены.

Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями, с интервалами отдыха между сериями 3-5 минут.

2. Над воспитанием скоростных способностей надо работать в первой половине тренировки.

3. Скоростные упражнения выполняются после хорошей разминки.

4. С целью воспитания скоростных способностей у юных спортсменов применяется комплексный метод тренировки, включающий подвижные и спортивные игры, игровые упражнения (эстафеты), а также комплексы специальных подготовленных упражнений, стимулирующих повышение частоты и скорости движения.

5. Упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, должны выполняться с максимальной скоростью. Кроме того, начальная фаза этого упражнения должна начинаться с мгновенного и точного реагирования.

б. Длительность упражнения должна быть небольшой, и возникающее во время его выполнения утомление не должно приводить к снижению скорости (число повторений в серии 4-5 раз). Продолжительность интервалов отдыха должна обеспечивать полное восстановление энергетических источников, чтобы каждое последующее упражнение выполнялось с максимальной интенсивностью. Интервалы отдыха между сериями 3-5 минут.

#### Развитие специальной выносливости

Выносливость обучающегося в соревновательной деятельности определяется его способностью эффективно и с высокой степенью надежности использовать свои технические, тактические, функциональные возможности в ходе как одной схватки, так и всего турнира.

Для развития общей выносливости могут быть широко использованы различные общеразвивающие упражнения: бег на средние и длинные дистанции, кроссы по пересеченной местности, спортивная ходьба, пешие походы в высоком темпе, прыжки со скакалкой, езда на велосипеде, гребля, плавание, игры в баскетбол, ручной мяч, футбол и другие упражнения.

Основными средствами развития специальной выносливости являются: приемы, выполняемые с борцовским манекеном и с партнером, схватки со сменой партнеров, специальные упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки.

Для развития выносливости используются следующие основные методы: увеличение времени, нарастающий темп (плотность занятий), переменный, интервальный, переменнointервальный, повторный, соревновательный.

Метод увеличения времени заключается в том, что постепенно от занятия к занятию возрастает время выполнения физических упражнений (ведения поединка). Этот же метод предполагает увеличение числа занятий.

Метод нарастающего темпа предполагает постепенное увеличение темпа (интенсивности) выполнения физических упражнений (поединков), а также плотности занятия в целом.

Переменный метод состоит в том, что физические упражнения (поединки) выполняются в различном темпе. Причем от занятия к занятию время проведения упражнений в низком темпе сокращают, а в высоком - увеличивают.

Интервальный метод заключается в выполнении физических упражнений сериями с интервалами отдыха между ними. Продолжительность работы и интервалов отдыха зависит от задач тренировки, сложности упражнения, темпа и продолжительности его выполнения, а также от степени тренированности и самочувствия борца в данный момент.

Переменно-интервальный метод характеризуется изменением времени работы и отдыха и чередованием различного темпа работы в каждом из отрезков поединков. Это создает дополнительную нагрузку и вызывает быстрое утомление. В связи с этим переменнointервальный метод

рекомендуется использовать, когда спортсмены достаточно хорошо тренированы.

Повторный метод заключается в том, что спортсмен повторяет в одном и том же занятии либо в нескольких занятиях одни и те же большие по объему и интенсивности упражнения.

Соревновательный метод характеризуется тем, что для развития выносливости используются тренировочные схватки с различными партнерами, с увеличением продолжительности поединка, с повторным проведением нескольких схваток и т.д.

В процессе совершенствования выносливости используются методы в различном сочетании. Учитывая, что темп поединка зависит от каждого из спортсменов, необходимо подбирать таких партнеров, у которых это качество хорошо развито. Для того чтобы в течение всей схватки поддерживать высокий темп, следует проводить каждый отрезок схватки с различными партнерами.

Упражнения для развития выносливости применяются в занятиях схватках и в специально организуемых с этой целью занятиях по физической подготовке. Место, которое занимает в тренировке работа над выносливостью, а также выбор средств и методов ее совершенствования зависит от периодов и этапов тренировки.

Средства совершенствования общей выносливости следует применять в недельном режиме тренировки во всех периодах и этапах подготовки, особенно в подготовительном периоде и на этапе предварительной подготовки.

Совершенствование специальной выносливости начинается уже в подготовительном периоде и по мере приближения соревновательного периода ей уделяется все больше внимания, особенно на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Чем ближе соревнования, тем больше места отводится специальным упражнениям, в частности спарингам в высоком темпе, а также спарингам с заменой партнеров.

Наиболее действенными педагогическими факторами повышения выносливости являются:

- увеличение количества тренировочных занятий (в день, неделю, за год);
- увеличение количества тренировочной работы в зонах большой и максимальной интенсивности;
- оптимальное соотношение средств общей и специальной физической подготовки в различные периоды годичного цикла;
- разработка режимов сбалансированного питания;
- определение эффективных объемов нагрузок высокой интенсивности (в первую очередь на этапах предсоревновательной подготовки с учетом индивидуальных особенностей борцов;
- выявление рациональных объемов скоростной работы на различных по длительности отрезках работы;

- варьирование интервалов отдыха в зависимости от задач периода и этапа подготовки;
- увеличение времени на развитие волевого компонента выносливости;
- тщательное планирование средств восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок;
- использование дополнительных путей развития выносливости (тренировка в произвольной задержке дыхания, затруднение дыхания с помощью различных приспособлений).

Оценка общей и специальной выносливости борцов и контроль за выполняемой тренировочной работой позволяет тренеру объективно регулировать объем тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для оценки общей выносливости наиболее часто используют:

- 1) бег на длинные дистанции - 1-1,5-3 км;
- 2) гарвардский степ-тест (ИГСТ);
- 3) отжимания в упоре лежа.

### Развитие гибкости

Термин «гибкость» целесообразнее применять в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить подвижность, а не гибкость. Гибкость спортсмена проявляется при выполнении многих технических приёмов кикбоксинга.

Особенно большие требования предъявляются к воспитанию подвижности у борцов в следующих суставах: лучезапястному, локтевому, плечевому, крестцово-позвоночному, тазобедренному, голеностопному.

Основу работы над воспитанием гибкости составляют упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц. Существует два типа таких упражнений.

1. Баллистические упражнения – это повторные маховые движения, движение руками и ногами, сгибание, разгибание и скручивание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью. В баллистических упражнениях скорость и величина удлинения мышц зависит от амплитуды и скорости маховых и скручивающих движений. Эти упражнения могут быть выполнены:

- активные движения (различные махи, вращения, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами;
- пассивные движения, выполняемые с помощью партнера;
- пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора (имитационные упражнения отдельных элементов технических приёмов);
- пассивные движения с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.д.).

Методические указания.

Упражнения на гибкость проводить:

- после хорошей разминки;
- во второй половине дня (суточная периодизация);
- систематично (не накапливается «запас прочности»);
- постепенно увеличивая амплитуду движения.

2. Статистические упражнения – это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом положении.

Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит активизация состояния мышечных волокон. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, и это положительно сказывается на их тоне. Интенсивность обменных процессов зависит от времени, в течение которого мышца находится в растянутом состоянии. С этой точки зрения эффективность баллистических упражнений ниже, чем эффективность статических. Именно по этой причине в настоящее время статические упражнения все больше вытесняют маховые из арсенала средств воспитания гибкости.

Для более эффективного воспитания гибкости у юных спортсменов, надо использовать как баллистические, так и статические упражнения.

### **3.4.3. Техническая подготовка**

Главной задачей технической подготовки спортсменов на начальном этапе является формирование первоначального умения выполнять технические приемы кикбоксинга.

Системный подход в обучении техническим приемам сокращает сроки формирования основы системы движений при выполнении технических приемов кикбоксинга и способствует более эффективному освоению новых двигательных умений.

Среди ожидаемых сложностей в процессе обучения техническим приемам следует выделить:

- повышенное напряжение (скованность движений);
- наличие лишних движений;
- задержки между движениями, входящими в состав технического приема;
- относительно легкое нарушение, казалось бы, разученного приема.

Для преодоления этих сложностей необходимо придерживаться следующих методических указаний:

1) нельзя допускать длительных (более 2-3 дней) перерывов между учебно-тренировочными занятиями, так как нарушается тренировочный эффект занятия;

2) исключить слишком большое количество повторений одного упражнения (не допускать выполнение упражнений на фоне утомления центральной нервной системы);

3) последующие серии выполнения упражнения должны осуществляться после полного (насколько это возможно) восстановления нервной системы, т. е. не на фоне утомления.

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития гибкости:

- упражнения с широкой амплитудой движения;
- упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат);
- упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги;
- упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития силы:

- упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах, лазание по канату, шесту, стенке.
- упражнения с преодолением веса и сопротивления партнера: переноска и перекладывание груза, упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.
- упражнения с набивными мячами.
- упражнения на тренажерах типа «геркулес».
- упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300 м, 500 м; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 минут; плавание с учетом и без учета времени.

#### ***3.4.4. Техничко-тактическая подготовка.***

Техничко-тактическая подготовка способствует формированию индивидуальной техники ведения поединка и способностей принятия самостоятельного тактического решения в процессе соревновательной деятельности кикбоксёра. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи.

Основными задачами техничко-тактической подготовки являются:

1. Формирование техники и тактики в кикбоксинге.
2. Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.
3. Повышение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.
4. Формирование умения концентрировать внимание в ходе поединка.

Основное средство для формирования тактики поединка является техническое мастерство, физическая и психическая подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по

заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

При изучении техники на этом этапе необходимо обращать внимание на основополагающие элементы кикбоксинга:

- базовые стойки кикбоксера;
- техника ударов руками;
- техника ударов ногами;
- боевая стойка кикбоксера;
- передвижения в базовых стойках;
- техника приемов защиты и атаки.

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу. На средней, ближней дистанциях. Ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защиты. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

### **3.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность юного спортсмена, задач этапа начальной подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, тренер-преподаватель, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе со спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные

пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования их личности является спортивный коллектив.

Условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть в коллективе поздравление обучающегося с днем рождения, с победой и т.д.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Инициатива в реализации нравственного воспитания спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и

обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с обучающимися, важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умение объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цели и задачи, выбрать комплекс средств и методов, ведущих к их достижению; рассчитать время, необходимое для их реализации; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни борца; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

**Психологическая подготовка** подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

**Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;

- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

*Воспитание личности спортсмена.*

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования моральных черт и качеств личности спортсменов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многие зависят от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Кикбоксинг требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У спортсменов время сложной реакции отражает состояние их тренированности.

*Развитие внимания.* Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить спортсменов быть внимательными в меняющихся условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

*Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.* У спортсменов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

*Развитие способности управлять эмоциями.* Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность спортсменов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение детей приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

*Воспитание волевых качеств.* Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями самбо, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском, и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от спортсменов максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет спортсмен и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание спортсменами задач на предстоящую борьбу;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей борьбой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями, да и во время соревнований сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к

выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

*Состояние боевой готовности* является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсмена к спарингу. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

*Предсоревновательная лихорадка* характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

*Предсоревновательная апатия* представляет состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания бороться, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

*Состояние самоуспокоенности* характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности борьбы и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я могу» и т.д.).

Режим в период учебно-тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от занятий день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в соревновательный день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсмена.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

## **4. Система контроля и зачетные требования**

### **4.1. Рекомендации по комплектованию групп для спортивной подготовки**

Комплектование групп на этапе начальной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и медицинских показаний.

Основанием для зачисления в учреждение на этап начальной подготовки является отсутствие медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки.

Порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку, определен приложением 1 к Приказу Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. №134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок

медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – Приказ Минздрава России №134н).

#### 4.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники и тактики кикбоксинга;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Широкий круг двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств, а также освоение основ техники кикбоксинга выражаются в результатах контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением на основе Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО СШОР ПГО (Приказ директора МБУ ДО СШОР ПГО от 17 апреля 2023 г № 65), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (*Таблица 11*)

«3» - удовлетворительно;

«4» - хорошо;

«5» - отлично.

*Таблица 11*

#### Контрольно-переводные нормативы для проведения промежуточной и итоговой аттестации отделения кикбоксинга.

№	Контрольные нормативы	оценка	Группы начальной подготовки					
			ГНП1		ГНП2		ГНП3	
Нормативы общей физической подготовки			м	д	м	д	м	д
1	Бег 30 м, с	«3»	6.2	6.4	6.0	6.2	-	-
		«4»	6.0	6.2	5.8	6.0		
		«5»	5.8	6.0	5.6	5.8		
2	Бег 60 м, с	«3»	-	-	-	-	8.8	10.1
		«4»					8.7	10.0

		«5»					8.6	9.9
3	Бег 1000 м, мин	«3»	6.30	7.80	6.10	7.60	6.10	7.60
		«4»	6.20	7.70	6.00	7.50	6.00	7.50
		«5»	6.10	7.60	5.90	7.40	5.90	7.40
4	Бег 2000 м, мин	«3»	-	-	-	-	-	11.30
		«4»						11.20
		«5»						11.10
5	Бег 3000 м, мин	«3»	-	-	-	-	12.40	-
		«4»					12.30	
		«5»					12.20	
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	«3»	5	-	10	-	10	-
		«4»	6		11		11	
		«5»	7		12		12	
7	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см, количество раз	«3»	-	10	-	15	-	15
		«4»		11		16		16
		«5»		12		17		17
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	«3»	12	8	22	13	42	16
		«4»	13	9	23	14	43	19
		«5»	14	10	24	15	44	18
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	«3»	+1	+3	+3	+14	+3	+14
		«4»	+2	+4	+4	+15	+4	+15
		«5»	+3	+5	+5	+16	+5	+16
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), количество раз	«3»	-	-	-	-	50	42
		«4»					51	43
		«5»					52	44
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	«3»	-	-	-	-	180	160
		«4»					190	170
		«5»					200	180
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>								
12	Выполнение поперечного шпагата(от линии паха), см	«3»	-	-	-	-	15	10
		«4»					14	9
		«5»					13	8
13	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места, м	«3»	-	-	-	-	6,5	4,5
		«4»					7.0	5.0
		«5»					7.5	5.5
14	Нанесение ударов по воздуху руками (за 8 с) количество раз	«3»	-	-	-	-	52	38
		«4»					54	40
		«5»					56	42
15	Нанесение ударов по воздуху руками и ногами (за 1,5 мин) количество раз	«3»	-	-	-	-	120	90
		«4»					122	92
		«5»					124	94

Результат освоения основ тактики кикбоксинга заключается в успешном развитии тактического мышления (быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи), постоянной соревновательной активности (участие в соревнованиях по физической и технической подготовке различного уровня), вариативности применения сформированных двигательных умений и навыков, эффективном

использовании разученных двигательных действий и технических приемов в простых условиях.

Приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях предусмотрено планом физкультурных и спортивных мероприятий по кикбоксингу на этапе начальной подготовки, подразумевающих постепенное увеличение уровня соревнований по физической и технической подготовке.

Требованием к реализации Программы в разделе теоретической подготовки является владение знаниями в рамках контрольных бесед на темы, которые в том числе формируют негативное отношение самбистов к допингу:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Виды спортивных игр и их отличительные особенности.
- 8) Олимпийское движение.
- 9) Технические приемы в кикбоксинге и особенности техники их выполнения.
- 10) Индивидуальные тактические действия в кикбоксинге и особенности их реализации в соревновательной деятельности.
- 11) Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.
- 12) Разновидности кикбоксинга и их отличительные особенности.
- 13) Правила кикбоксинга.

#### **4.3. Виды контроля и сроки его проведения**

В ходе процесса спортивной подготовки регулярно осуществляется контроль уровня подготовленности спортсменов. Помимо описанных ранее особенностей врачебно-педагогического и биохимического контроля, важное значение на этапе начальной подготовки имеет контроль и учет уровня физической, технической и теоретической подготовленности.

Контроль уровня технической подготовленности осуществляется посредством контрольных упражнений на точность и систематических наблюдений за качеством выполнения движений. В ходе текущего контроля уровня технической подготовленности оценивается качество выполнения технического приема, иначе говоря, сама спортивная техника, выражающаяся в четкости выполнения технического приема, согласованности движений звеньев опорно-двигательного аппарата, отсутствие излишних мышечных усилий, совершенство координации работы мышц при выполнении технического приема и т. д.

На стадии этапного контроля оценивается результат, достигнутый благодаря выполнению данного технического приема. Применяются средства для оценки конечного результата (мишени, рейки, разметки и др.). Этапный контроль проводится один раз в год.

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 представлены в ниже следующих **Таблицах 12-14.**

**Таблица 12.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «кикбоксинг».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег 1000 м	мин	не более	
			6,30	7,80
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			5	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
				10

**Таблица 13**

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «кикбоксинг».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2

1.2.	Бег 1000 м	мин	не более	
			6,10	7,60
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	не менее	
			22	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+14
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			10	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	15

**Таблица 14**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «кикбоксинг».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	7,60
1.3.	Бег 2000 м	мин	не более	
			-	11,30
1.4.	Бег 3000 м	мин	не более	
			12,40	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	не менее	
			42	16
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+14
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			10	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	15
1.9.	Прыжок в длину с места	м	не менее	
			180	160
			не менее	

2.0.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	50	42
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не менее	
			15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
2.3.	Нанесение ударов по воздуху руками (за 8с)	кол-во раз	не менее	
			52	38
2.4.	Нанесение ударов по воздуху руками и ногами (за 1.5 мин)		не менее	
			120	90

### **Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.**

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

#### **Физическая подготовка.**

1. *Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.
2. *Бег 1000 м.* Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах. Критерием служит минимальное время.
3. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу* выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).
5. *Наклон вперед из положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи)* ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне ладони двигаются вдоль линейки измерения и удерживают касание в течение 2 с.
6. *Подтягивание из виса на высокой перекладине* выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

7. *Подтягивание на низкой перекладине* выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

8. *Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)*. И.п. - для подъема туловища: тестируемый лежит на спине на гимнастическом мате с согнутыми в коленях ногами, руками, сцепленными в замок за головой. Ступни ног помощник прижимает к полу, удерживая голени и ступни. Тестируемый выполняет с максимально возможной для него скоростью подъема туловища, возвращаясь после каждого из них в исходное положение. Тестируется то количество подъемов, при которых локти коснулись бедер и коленей, лопатки прикасались к мату, пальцы рук были заключены в замок, подъем осуществлялся без рывков и не было смещения таза.

9. *Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)*. Занять положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов.

10. *Толчок набивного мяча весом 3 кг с места*. Исходное положение: стоя, набивной мяч в руках перед грудью. Бросок от груди набивного мяча двумя руками.

11. *Нанесение ударов по воздуху руками (за 8с)*. Количество ударов по воздуху руками за 8 секунд.

12. *Нанесение ударов по воздуху руками и ногами (за 1.5 мин)*. Количество ударов по воздуху руками и ногами за 1.5 минуты.

## **5. Перечень информационного обеспечения**

- 1) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (приказ Минспорта России от 31.01.2022 № 885)
- 2) «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
- 3) Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
- 4) Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
- 5) Всероссийский реестр видов спорта
- 6) Единая всероссийская спортивная классификация
- 7) СанПиН 1567-76 ( от 08.06.2004 г.) Физкультура и спорт. Требования.
- 8) СанПиН 2.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-методологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)

- 9) Тактика ведения боя в боксе// Спорт и личность Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – 15с.
- 10) Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского Спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.:Советский спорт, 2012. 72 с.
- 11) Психопедагогика спорта. – Горбунов Г.Д.М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 12) Спортивная медицина: Дубровский В.И. Учебник для вузов. – М.:Владос, 2002.
- 13) Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера //Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Еганов В.А. Челябинск: УралГАФК. – 2001. 15с.
- 14) Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Матвеев Л.П. Ки-Киев; -1999.
- 15) Настольная книга тренера. Озолин Н.Г. – М. «Аст Астрель», 2003
- 16) Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. –М.: ФиС, 2011.-287 с.
- 17) Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). –М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
- 18) Кикбоксинг. Правила соревнований. – М.:Федерация кикбоксинга России, 2009 г. – 52 с.
- 19) Интернет ресурсы: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru), [www.boxing-fbr.ru](http://www.boxing-fbr.ru), [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru), [www.fbr.ru](http://www.fbr.ru)