

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАУДО «СШ боевых искусств»
от «02» июня 2025 г. № 71/03-08

**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«кикбоксинг»**

Возрастная адресация: 7-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

г. Вологда
2025 г.

Авторы программы:

Овсянова Татьяна Сергеевна – инструктор методист

Бороздин Даниил Витальевич – тренер-преподаватель

Фомичёва Татьяна Анатольевна – заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Рецензент:

Авдониная Людмила Георгиевна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет».

Ушаков Георгий Александрович – директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Спартак»

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами.

Программа имеет физкультурно-спортивное направление для организации работы по дополнительной образовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «кикбоксинг» в МАУДО «СШ боевых искусств».

В программе раскрывается содержание тренировочной работы, программный материал, требования к уровню подготовки.

Содержание

I. Пояснительная записка	4
II. Учебный план	8
III. Содержание изучаемого курса	9
3.1. Теоретическая подготовка	9
3.2. Общая и специальная физическая подготовка	10
3.3. Техничко-тактическая подготовка	17
3.4. Психологическая подготовка	18
3.5. Соревновательная подготовка	19
3.6. Контрольные (промежуточные, приёмные и переводные) испытания	19
3.7. Медицинское обследование	23
IV. Методическое обеспечение программы	23
V. Требования к кадрам, осуществляющим подготовку обучающихся	24
VI. Материально-техническое обеспечение образовательной программы	24
VII.Список литературы	26
VIII.Календарный учебно-тренировочный график	27

I. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее «Программа») для муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивной школы боевых искусств» города Вологды по кикбоксингу составлена на основе действующей программы, нормативно – правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального Закона от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденного приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761-н;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. N 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель"
- Приказа Министерства Просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устава МАУДО «СШ боевых искусств» города Вологды.

Спортивно-оздоровительные группы формируются, как из вновь зачисляемых обучающихся, а также и обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие разрешение врача, в возрасте от 7 до 18 лет.

Кикбоксинг официально зародился в США 14 сентября 1974 г. При содействии Майка Андерсона, Дона и Джуди Куинов (объединившихся позднее под эгидой первой американской профессиональной организации «Ассоциация профессионального каратэ»). Американский кикбоксинг, представляет собой синтез классического английского бокса и японского каратэ. В Европе кикбоксинг зародился в 1975 году благодаря немцу Георгу Брюкнеру и французу Доминику Валера. На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Наиболее популярны: WAKO , WKA , WORLD PROF1 , KIK , PKA , PKO, WPKC , ISKA . Самые представительные и многочисленные – ISKA , WAKO , WKA . Любительский кикбоксинг наряду с профессиональным культивирует только WAKO . В настоящее время WAKO объединяет более 70 национальных федераций стран всех континентов и ставит задачи добиться в ближайшее время включения кикбоксинга в число Олимпийских видов спорта. Регулярно проводятся чемпионаты, первенства мира и Европы среди любителей.

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

Большой интерес к кикбоксингу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена. Кикбоксинг состоит из шести разделов:

- ПОИНТФАЙТИНГ (ПОЛУ-КОНТАКТ)

- ЛАЙТ –КОНТАКТ (ЛЕГКИЙ КОНТАКТ)
- ФУЛЛ-КОНТАКТ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ)
- ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ – КИКОМ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ С УДАРОМ ПО НОГАМ)

- СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ

- К – 1

ПОИНТФАЙТИНГ

Поединок по семи – контакту (поинтфайтинг) проводится с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара (сходство с бесконтактными видами каратэ), так как, согласно правил соревнований, засчитывается только первый, достигший цели, удар. Соперники стараются переиграть друг друга за счет превосходства в скорости, технике, тактике. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике поинтфайтинга (семи- контакт) в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсеки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней дистанции, так как спортсмены заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями.

Эта дисциплина не ограничена в освоении возрастом и полом занимающихся, так как она абсолютно безопасна из-за отсутствия полного контакта, надежности защитных средств.

Семи–контактом можно заниматься мальчикам и девочкам с 10 лет. Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой к подготовке освоения других дисциплин, более жёстких. Этот раздел очень популярен в Европе (Италия, Венгрия, Великобритания). В России активно развивается.

ЛАЙТ - КОНТАКТ.

Поединки по лайт – контакту проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления очков. Это техника нанесения ударов руками и ногами с высокой плотностью боя (сходство с таэквон-до). На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто наберет большее количество очков.

- технике лайт-контакта используют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях. Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной. **Лайт-контактом рекомендуется заниматься юношам и девушкам, начиная с 10 лет.**

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

СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ.

Сольные композиции – демонстрация самых зрелищных элементов техники единоборств под музыкальную форму в форме имитации боя с воображаемым противником (сходство с выполнением КАТА в кикбоксинге и форм УШУ); продолжительностью от 30 сек. до 1 мин.

- основе подготовки лежит образ, который создаёт спортсмен, а без хореографии, специальной гибкости, артистичности и акробатики его не создашь.

Программа соревнований включает три вида сольных композиций:

- жесткий стиль
- мягкий стиль
- с предметами (меч, нож, палка, нунчаки и др.)

Композиции составляются произвольно.

Судьи оценивают:

- чистоту исполнения элементов техники;
- музыкальность;
- сложность исполняемых элементов;
- разносторонность используемой техники (в т. ч. равномерность выполнения элементов обеими руками и ногами);
- артистичность;

Эта дисциплина доступна всем без исключения, занимающимся кикбоксингом. Начало занятий с 10 лет. Этот раздел очень популярен в Северной Америке, Европе США, России, Белоруссии, Великобритании, Италии, Японии, Украине и т. д.

ФУЛЛ – КОНТАКТ

Поединки по фулл-контакту проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл-контакта состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Работа в полный контакт, возможность получения сильного удара, повышенные требования

- физической подготовке (силе, скорости, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт в дисциплину в большей степени для профессионалов, чем для любителей. Спортсмен, желающий совершенствоваться в фулл-контакте, должен предварительно освоить более доступные дисциплины: семи-контакт, лайт – контакт, чтобы адаптироваться и приобрести опыт тренировочных и соревновательных боев.

Фулл-контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам, начиная с 10 лет. Этот раздел очень популярен в Европе и Америке, России, Украине, Югославии, США, Польше, Эстонии, Германии, Финляндии, Норвегии, и др.

ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ – КИКОМ

Поединки по фулл-контакту с лоу-киком проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

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

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

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

К-1

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

Поединки в К-1 проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, разрешены удары коленями и удары тыльной стороной кулака и удары тыльной стороной кулака с разворотом на 360 градусов, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку а поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

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

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

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

Настоящая учебная программа для детско-юношеских спортивных школ рассчитана на весь период обучения в группах спортивно-оздоровительных этапов (СОГ).

Задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- * Привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- * Формирование у подростков интереса к занятиям кикбоксингом;
- * Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- * Воспитание морально-этических и волевых качеств;
- * Изучение широкого круга техники и тактики кикбоксинга;
- * Изучение теоретического материала.

Занятия кикбоксингом направлены на физическое и духовное совершенствование личности.

Цель программы:

- гармоничное и духовно-нравственное развитие личности обучающегося.

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по кикбоксингу;
- формирование знаний об истории развития кикбоксинга;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение функциональных возможностей организма;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- профилактика асоциального поведения:
 - формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
 - формирование устойчивого интереса к занятиям по кикбоксингу;
 - воспитание навыков самостоятельной работы;
 - осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера-преподавателя с родителями обучающегося;
 - формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Сроки реализации программы - весь период.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 7 до 18 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети, желающие заниматься кикбоксингом, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии свободных мест в «СШ боевых искусств».

Наполняемость группы спортивно-оздоровительного этапа:

- * оптимальный количественный состав группы – 15 – 20 человек;
- * максимальный количественный состав группы – 30 человек.

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- спортивно-оздоровительные лагеря;

- медицинский контроль;
- дистанционное взаимодействие;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Тренировочный процесс рассчитан на 46 учебных недель.

Режим занятий:

- СОГ - 6 часов в неделю (3 раза по 2 академических часа);

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение тренировочных занятий, участие в соревнованиях;
- обеспечение тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

На конец спортивно-оздоровительного этапа обучающиеся должны ознакомиться с базовыми элементами на основе обучения, ведущим элементам технических действий.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

промежуточная и итоговая аттестация.

II. Учебный план

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы в группах спортивно-оздоровительных этапов учреждений дополнительного образования устанавливается администрацией в соответствии с нормативно - правовыми основами, регулирующими деятельность учреждения.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Годы обучения	
		1-й	
		Количество часов в неделю	
		6	
1.	Теоретическая и психологическая подготовка	16	
2.	Общая физическая подготовка	166	
3.	Специальная физическая подготовка	10	
4.	Технико-тактическая подготовка	80	
5.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	
6.	Медицинское обследование	2	
	Итого	276	

Примерный План-график распределения учебных часов СОЭ 46 учебных недель в год.

Разделы подготовки	09	Месяцы											Ито го
		10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
ОФП	16	16	16	16	14	14	16	16	14	14	Самостоятел ьная работа	14	166
СФП и ТТП	6	10	9	8	6	8	9	8	8	10		8	90
Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1		1	1	1				10
Контрольные нормативы	2									2			2
Психологическая подготовка				1	1	2		1	1				6
Медицинское обследование													2
Итого	26	28	26	26	22	24	26	26	24	26		22	276

Наполняемость тренировочных групп и режим работы							
Этапы подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся	Миним.- максим. наполняемость групп	Максим. количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года	
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7-18 лет	15-30 чел	6 часов	276	Овладение техникой тренировки	основами спортивной

Критерии оценки деятельности групп спортивно-оздоровительных этапов:

- стабильность состава обучающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительных этапов допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

III. Содержание изучаемого курса

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Начинающих кикбоксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы, спортивные репортажи по кикбоксингу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке.

Необходимо ознакомить начинающих спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном зале. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях бокса, его истории и предназначению. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства должно проводиться непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Особое внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания, трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2.	Гигиена кикбоксеров, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи.	Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
4.	Зарождение и история развития кикбоксинга	История кикбоксинга
5.	Правила и организация соревнований по кикбоксингу	Знакомство с основными правилами кикбоксинга
6.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
7.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения, подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

3.2. *Общая и специальная физическая подготовка*

Развитие физических качеств у занимающихся в СОЭ происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал, повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе, к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у обучающихся 7-18 лет составляет 30-35 м, число повторений прыжков 10-12 раз, продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Для развития быстроты реакции	
старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной вперед, из упора на коленях	Для всех возрастов
чередование основных движений: ходьба-прыжки, прыжки-приседания	Для всех возрастов
изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу	Для всех возрастов
ходьба, бег по кругу, по неожиданному сигналу (свистку, хлопку) максимально быстро выполнить какое-либо упражнение (приседания, повороты, хлопки руками и т.д.)	Для всех возрастов
броски мячей в цель на скорость по сигналу (каждое движение выполняется 2-3 раза на скорость)	С 10 лет
изменение интенсивности движений: ходьба-бег интенсивный, бег медленный-бег с ускорением (каждое движение выполняется 2-3 раза на скорость)	С 10 лет
выполнение общеразвивающих упражнений (движения рук и ног, приседания, повороты и наклоны туловища) с предметами и без предметов по сигналу (каждое движение выполняется 2-3 раза на скорость)	Для всех возрастов
Для развития способности в короткое время увеличивать темп движения	
бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30м 5-6 раз	С 10 лет
бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад	С 10 лет
бег с ускорением	С 10 лет
сделать как можно больше движений за 5, 10, 15 с (хлопки руками над головой, вращение рук, число шагов при беге на месте, подскоки на месте на заданную высоту, прыжки со скакалкой, приседания, попеременное или одновременное поднятие гантелей, гири)	С 10 лет
Для развития умения приспособлять и регулировать длину бегового шага	
бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном)	Для всех возрастов
бег скрестным шагом по обручам	Для всех возрастов

Беговые упражнения	
пробегание отрезков 40-50м	10-13 лет
пробегание отрезков под уклоном	10-13 лет
пробегание отрезков 50-60м по ветру или за движущимся лидером	15-17 лет
пробегание отрезков 30-40м с высокого или низкого старта;	15-17 лет
семенящий бег	Для всех возрастов
бег свысоким подниманием бедра	Для всех возрастов
бег прыжками	Для всех возрастов
бег с захлестыванием голени назад	Для всех возрастов
бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад (колесо)	С 10 лет
беговое движение ногами–«педаляж»	С 10 лет
прыжки на одной ноге	Для всех возрастов
быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте	С 10 лет
бег на месте 15 сек.	Для всех возрастов
имитация быстрого бега в виси на перекладине	С 10 лет
имитация работы рук с заданной частотой	С 10 лет
подвижные игры, эстафеты	Для всех возрастов
бег с ускорением 60-120м; бег с хода 30-60м, повторный бег в 1/2-3/4 силы и с максимальной скоростью	С 10 лет
бег по отметкам	С 10 лет

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию обучающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений. Изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов. Смену способов выполнения упражнений, использование в упражнениях различных предметов (набивные мячи, волейбольные, футбольные). Выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя), усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет), усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3x10 м.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении

упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Упражнения для развития гибкости:

- Упражнение "Мостик". Необходимо, чтобы упражнение выполнялось с прямыми ногами и руками.

- Упражнение "Выкруты с гимнастической палкой"

- Шпагаты (продольный, поперечный)

- Упражнение "Наклон вперед из и.п. стоя на возвышении" Выполняя наклон вперед важно проследить за прямым положением ног в коленном суставе

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4-6 раз с большими интервалами отдыха, чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечные группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине учебно-тренировочного занятия.

	Примечание
Упражнения на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине, для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателей рук	
Подтягивание хватом сверху	Младший возраст выполняет с помощью тренера-преподавателя
Подтягивание хватом снизу	Младший возраст выполняет с помощью тренера-преподавателя
Подтягивание разным хватом	С 10 лет
Подтягивание широким	С 10 лет
Подтягивание широким хватом за голову	С 13 лет
Подтягивание с задержкой в висе на согнутых руках в течение 2–5 секунд	С 13 лет
Упражнения для плечевого пояса, спины и брюшного пресса	
Поднимание прямых или согнутых ног к перекладине	
Поднимание ног к перекладине попеременно в правую и левую сторону	С 10 лет
Поднимание прямого тела к перекладине.	С 13 лет
Подъём переворотом	С 10 лет
Упражнения для мышц плечевого пояса, спины и разгибателей рук	
Подъём силой попеременно на правую и левую руки	С 10 лет
Подъём силой на две руки обычным и глубоким хватом	С 13 лет
Упражнения на параллельных брусьях. Упражнения для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, разгибателей рук	

Сгибание и разгибание рук в упоре	С 10 лет
Сгибание и разгибание рук в размахивании: на махе назад согнуть руки, на махе вперёд— выпрямить	С 10 лет
Сгибание и разгибание рук хватом жердей изнутри	С 13 лет
Упражнения для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса	
Поднимание ног в положение «угол»	С 8 лет
Разведение и сведение ног в положение «угол»	С 10 лет
«Угол» в упоре, держать 5—8 секунд	С 10 лет
В положении лёжа на спине поднимание прямых поочередно ног	С 8 лет
Поднимание туловища из положения лежа	С 8 лет
Основные средства, которыми развивают силовые способности	
Упражнения с весом внешних предметов;	С 13 лет
Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа;	С 13 лет
Рывково-тормозные упражнения;	С 13 лет
Статические упражнения в изометрическом режиме.	С 13 лет
Дополнительные средства	
Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки вверх по ступенькам, бег против ветра);	С 10 лет
Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи.);	С 13 лет
Упражнения с противодействием партнера	С 10 лет
Разнообразные передвижения по рукоходу	С 8 лет с помощью тренера-преподавателя, самостоятельно с 10 лет

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод - непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50-60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в

соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

На первом этапе необходимо сосредоточиться на развитии аэробных возможностей, совершенствовании функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплении опорно - двигательного аппарата, т.е. развитию общей выносливости. На втором этапе следует увеличить объем нагрузок в смешанном аэробно-анаэробном режиме. На третьем этапе увеличить объем нагрузок за счет применения более интенсивных упражнений, выполняемых методами интервальной и повторной работы в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах, и избирательное воздействие на отдельные компоненты специальной выносливости.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев, стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза, наклоны вперед, назад, в сторону, прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч, кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок. Стойка на руках, переползания, лазанье по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах.

Строевые упражнения:

Выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

Построения и перестроения на месте: Повороты на месте и в движении.

Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики:

Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения, лёжа на спине и из положения, стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками:

Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа), с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с мячами:

Броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- * И.п. ладони за голову, локти вперед - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- * И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох).
- * И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох).
- * И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки, к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперед, поднять левую руку и

правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч. Разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд. Лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища. Стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднятие ног вверх-назад. Повороты туловища со штангой в руках. Стоя на небольшом возвышении подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами.

Упражнения для развития выносливости

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом:

метание, толкание, различные виды бега, упражнения со штангой, спортивные и подвижные игры, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения для развития ловкости

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах:

Нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях, нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных), нанесение ударов по движущемуся мешку. Одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах. Поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°. Нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером:

Выполнение сайдстепов, ударов на скачке, ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног. Выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером, ведение условных боев в «обратной» стойке, с ограниченным количеством ударов. Проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метра. Условный бой «стенка на стенку». Частая смена партнеров и темпа работы в парах. Нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику. Совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров, использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития

специальной гибкости являются упражнения в наклонах, «отклонах», «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1) Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения так же, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (скакалка, гимнастическая скамейка, канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию, упражнения в балансировании.

2) Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем. Продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см.), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке к соревнованиям, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений, продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца), быстрые приседания с выпрыгиванием вверх, прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча), повороты на месте с наклоненной к плечу головой, быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Элементы единоборств. Типичные тренировки на технику по своей организационной форме подобны урокам физической культуры, включающие в себя подготовительную, основную и заключительную части. Во время отработки техники много внимания уделяется объяснению и показу правильного выполнения отдельных элементов, их смысловой нагрузке и условиям применения. После этого каждый элемент техники отрабатывается по много раз – по разделению, на форму и с максимальным напряжением – с одновременным контролем правильности выполнения и устранением замеченных ошибок, как в составе группы, так и индивидуально. После отработки отдельных элементов их собирают в более сложное техническое действие, включающее в себя выполнение последовательности элементов, и отрабатывают комбинацию в целом, обращая внимание на концентрацию энергии и

расслабление, смену ритма, дыхание. При отработке техники стоек и передвижений в стойках особое внимание обращается на распределение веса тела и положение центра тяжести. При отработке техники ударов и блоков особое внимание обращается на правильную траекторию и концентрацию усилия. При отработке комбинаций учащиеся отрабатывают ее в составе группы или индивидуально на месте и в движении, а затем в парах. При этом для закрепления того или иного технического приема при работе в парах необходимо применять: ослабленное (по заданию) сопротивление партнера; упражнения с более слабым партнером; упражнения с равным по силе партнером; упражнения с более сильным партнером; упражнения со сменой партнеров.

3.3. Техничко-тактическая подготовка

В процессе тренировочных занятий кикбоксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие физических качеств;
- изучение технико-тактических приемов кикбоксинга. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы.

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака. Давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки. Нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук. Изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом. Перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу. Повороты в боевой стойке с сохранением равновесия. Свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычным и приставным), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед - назад, влево - вправо. Передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки). Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед;

передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага. «Челночное» передвижение. Передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар с шагом левой, защиты подставкой правой ладони, отбивом правой рукой влево вниз, уклоном вправо, отходом назад, сайдстепом.
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча, подставкой правой ладони, уклоном влево, уходом назад, сайдстепом влево.
- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки, отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки, отходом назад.
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;

Одиночные удары снизу и защиты от них:

- удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони, уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них.

Трёх и четырёх ударные комбинации ударами снизу и защиты от них.

Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

3.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Для таких современных единоборств, как кикбоксинг, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти жёсткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Мотив- это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определённых потребностей.

Потребность- состояние человека, в котором выражена его зависимость от определённых условий существования. Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, вскрывает творческий потенциал, заставляет искать и находить интересные варианты поведения, даёт чувство меры, ответственности и всё необходимое для высокого результата.

Средства и методы психологической подготовки:

- Психолого - педагогическое убеждение;

- социально-игровые;
- психофизиологические, дыхательные, психофармакологические;
- средства, направленные на коррекцию психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

3.5. Соревновательная подготовка

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

3.6. Контрольные (приемные, промежуточные и переводные) испытания

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися, в процессе которой систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке.

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год (в начале – сентябрь- октябрь; в конце – апрель- май).

Контроль подготовленности обучающихся в группах по ОФП необходимо вести индивидуально, ориентируясь на предыдущее тестирование путём сравнения.

Организация промежуточной аттестации обучающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа.

Устное собеседование проводится в группах на спортивно-оздоровительном этапе. Устное собеседование и письменное тестирование проводятся тренерами- преподавателями в процессе тренировочных занятий. Итоги «зачтено» - «не зачтено» выставляются в журнале учета тренировочных занятий. Содержание вопросов для устного тестирования определяется самим тренером, содержание вопросов письменного тестирования разрабатывается инструктором-методистом и принимается тренерским советом. Письменные работы обучающихся проверяются тренером и выдаются обучающимся.

Нормативные требования по общей физической подготовке

1. Подтягивание

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики, юноши);

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки, девушки)

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
7-9 лет	2	12	4	7	5	4
10-11 лет	6	16	4	10	2	7
12-13 лет	8	18	5	12	3	8

14-15 лет	13	19	9	13	5	9
16-17 лет	15	20	12	14	8	10

Подтягивание проводится из виса **на высокой перекладине** хватом сверху. Подтягивание считается выполненным правильно, когда подбородок при подтягивании касается перекладины сверху, ноги прямые без рывков и махов (сгибание ног в коленных суставах не допускается). При опускании в вис, руки выпрямляются полностью. Упражнение выполняется учащимся максимальное количество раз. Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненные подтягивания не подсчитываются.

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. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав на не менее чем 0,5 с и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

2. Прыжки через скакалку

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
7-9 лет	50	60	30	40	20	30
10-11 лет	80	90	50	60	30	40
12-13 лет	105	115	90	105	80	90
14-15 лет	115	125	105	115	100	105
16-17 лет	130	140	120	130	110	115

Испытуемый в течение 1 минуты выполняет прыжки через скакалку. Подсчитывается количество удачных прыжков. Если испытуемый сбился, этот прыжок не засчитывается, а дальше продолжается подсчёт с цифры, на которой был завершён удачный прыжок.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
7-9 лет	37	32	25	22	20	17
10-11 лет	43	37	33	28	26	23
12-13 лет	47	41	37	31	31	27

14-15 лет	50	44	40	35	34	31
16-17 лет	51	45	41	37	35	32

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин. и, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

4. Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
7-9 лет	18	12	11	7	5	4
10-11 лет	22	13	13	7	10	5
12-13 лет	29	15	18	9	12	6
14-15 лет	37	16	25	11	19	7
16-17 лет	43	17	32	12	25	8

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибания и разгибания рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

5. Челночный бег 3×10

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
7-9 лет	9,1	9,4	9,8	10,2	10,5	10,8
10-11 лет	8,4	8,6	9,2	9,4	9,7	10,1
12-13 лет	7,7	8,0	8,5	8,9	9,2	9,6
14-15 лет	7,1	7,9	7,7	8,7	8,2	9,1

16-17 лет						
-----------	--	--	--	--	--	--

По команде "На старт" тестируемый становится перед стартовой линией в положении высокого старта (наступать на стартовую линию запрещено). По команде "Внимание", слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде "Марш!" участник пробегает 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает еще 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает финишный отрезок.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии "Финиш". Результат фиксируется до 0,1 с.

6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
7-9 лет	142	137	122	117	108	103
10-11 лет	162	152	142	132	128	118
12-13 лет	183	167	162	147	147	132
14-15 лет	218	183	193	162	167	148
16-17 лет	235	188	213	173	192	157

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Тестирование проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

Педагогический контроль также включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, подготовленности.

Динамика этих показателей вносится в журнал или индивидуальную карточку спортсмена.

Основными задачами педагогического контроля являются:

- оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
- анализ различных сторон подготовленности;
- выявление динамики роста спортивных результатов;
- определение перспективности занимающихся.

Для достижения оптимального педагогического контроля используют следующие методы:

- метод педагогических наблюдений;
- метод анализа и обобщения;
- метод проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.

3.7. Медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование кикбоксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно - профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования.

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечнососудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

IV. Методическое обеспечение программы

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, практических занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин). Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по боксу, кикбоксингу и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

При проведении тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в тренировочных занятиях с юными кикбоксёрами, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо чтобы занятия по разделу «ОФП» носили направленный характер и спортсмены стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется кикбоксинг.

Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства что, в конечном счёте, отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

Большой объём специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким

использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а так же введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций. Весьма эффективно, с этой целью, применение музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной части занятия.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных боксёров в следующую подготовительную группу. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом бокса необходимо ориентировать учащихся на овладение ими приёмов защиты, основы долготелней и успешной спортивной жизни. Только после достаточно прочного овладения спортсменами защитными приёмами, можно переходить к изучению комбинаций и контратакующих действий.

Целесообразно изучать и закреплять навыки отдельных (2-3) приёмов и затем переходить к изучению и совершенствованию других. Вместе с тем занятия должны, строится так, чтобы на каждом из них занимающиеся осваивали что-то новое.

Тренировочный процесс неотделим от воспитательного процесса. Тренеры обязаны воспитывать у спортсменов добросовестное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно-полезном труде (субботники, работа в лагерях) и осуществляя мелкий ремонт спортивного инвентаря своими силами. Организация культурно-массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т. п.). В дополнение к трудовому воспитанию, является необходимым воспитание у юных спортсменов таких черт характера как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является чёткая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач, достижение слаженности действий и дисциплины в ходе занятий. Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания спортсменов.

Тренировочный процесс в «СШ боевых искусств» проводится круглогодично. Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в августе. Для спортивно-оздоровительной группы, учебный год целесообразно на периоды не делить, учитывая, что первый год занятий в целом носит подготовительный характер.

V Требования к кадрам, осуществляющим подготовку обучающихся.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку обучающихся, должен соответствовать требованиям, определённым профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих "Квалификационные характеристики должностей работников образования" в том числе следующим требованиям:

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Для старшего тренера-преподавателя - высшее профессиональное образование в области физкультуры и спорта и стаж работы по специальности не менее 2 лет.

VI. Материально-техническое обеспечение образовательной программы

1. Комплекты спортивного снаряжения по виду спорта: боксёрские шлемы, перчатки боксёрские, бокс-бинты, боксёрки, униформа для кикбокса, защита (каппа), бандажи;
2. Мешки боксёрские;
3. Груши боксёрские;
4. Перчатки тренерские (лапы);
5. Штанга и набор дисков;
6. Скакалки;

7. Набивные мячи;
8. Груша пневматическая;
9. Гантели;
10. Маты гимнастические;
11. Силовой тренажёр;
12. Свисток;
13. Секундомер;
14. Видеоматериал о технических приёмах кикбоксингу;
15. Фотоматериал об основных приёмах в кикбоксинге;
16. Раздаточный материал для родителей:
 - а) Правила поведения на учебных занятиях по кикбоксингу;
 - б) Экипировка и спортивный инвентарь кикбоксёра;
 - в) Экипировка кикбоксёра на соревнованиях;
 - г) Кикбоксёр в спортивно-оздоровительном лагере (одежда, обувь, купание в открытом водоёме, режим дня).
17. Правила соревнований по кикбоксингу.
18. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу (инструкция).

Список литературы

1. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Материалы межд. науч.-практ. конф. – Челябинск, 2000. – 15с.
2. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д., М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Еганов В.А. Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
4. Настольная книга тренера: Наука побеждать/. – М.: Астрель»; АСТ», 2004. – 863 с.
5. Спортивные единоборства и боевые искусства в XXI веке // Теория и методика спортивных единоборств и боевых искусств/Под ред. проф. Б.А. Подливаева – М.: АкадемПресс. – 2001. – 121 с.
6. Фесенко А. Физическая подготовка начинающего боксера. – М.: МГИ, 1990 – 159 с.
7. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка – М.: «ИНСАН», 2000 – 432 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.