**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 23 г. ВОЛГОГРАДА**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ СШ № 23

М.В. Шевченко

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г.

**Вводится в действие с « 01» января 2019г.**

**КИКБОКСИНГ**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта КИКБОКСИНГ, утвержденного приказом Минспорта России от 10.06.2014г. № 449).

**Разработчики: Климович С.Ю., Мазнов В.Б., Гогаев Р.Р.**

**Волгоград 2018**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по Кикбоксингу (далее – Программа) разработана в соответствий с Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», (с дополнениями и изменениями); Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 10 июня 2014 г. № 449;

Программа является нормативным документом, на основании которого тренер планирует процесс спортивной подготовки.

**1.1.Характеристика вида спорта**

Кикбоксинг (от англ. 'kick' - бить ногой и 'boxing' - бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. Кикбоксинг является универсальной и сбалансированной системой нападения и защиты, благодаря сочетанию нанесения ударов ногами и руками. Кикбоксинг – относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменой интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время боя-субмаксимальная. Большинство специалистов сходится во мнении о том, что кикбоксинг на 80% состоит из анаэробных нагрузок.

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, нанесший большее количество точных ударов.

4.Фулл-контакт с лоу-кик. Здесь, помимо целей, разрешенных в фуллконтакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер

противника.

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

**1.2.Особенности организации тренировочного процесса по кикбоксингу.**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Кикбоксинг» определяются в зависимости от весовых категорий и учитываются в Программе при:

-составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

-составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

**1.3.Структура системы многолетней подготовки в кикбоксинге.**

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в кикбоксинге;

- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;

- преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;

Процесс многолетней подготовки по кикбоксингу условно делится на 4 этапа: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся.

**Этап начальной подготовки (НП)** - продолжительность обучения 3 года. На данном этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;

2)формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;

3) формирование растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На данном этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

**Тренировочный этап (ТСС)**  состоит из двух подэтапов — этапа начальной спортивной специализации (1–2-й годы обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3–5-й годы обучения).

Задачи и направленность этапа начальной спортивной специализации:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств;

- овладение основами техники и тактики кикбоксинга, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах программы и видах спорта;

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Задачи и направленность этапа углубленной спортивной специализации:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе владения техникой и тактикой в ситуативных условиях спортивного поединка, всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и устойчивости к тренировочным нагрузкам;

- совершенствование в технике и тактике кикбоксинга, накопление соревновательного опыта;

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;

- приобретение знаний и навыков тренера, судьи.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** **(ССМ)** совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-14 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

**Этап высшего спортивного мастерства(ВСМ)** (без ограничения) На данном этапе основные задачи заключаются в достижении результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышении стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

# НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативные основы Программы определяют требования к различным сторонам тренировочного процесса по кикбоксингу: уровню спортивного мастерства на этапах спортивной подготовки; соотношению средств всесторонней подготовки; показателям соревновательных нагрузок; величине и структуре тренировочных нагрузок; контрольным нормативам подготовленности спортсменов. Комплектование групп спортивной подготовки по кикбоксингу, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом специфики вида спорта «Кикбоксинг». Программа спортивной подготовки по кикбоксингу реализуется на четырех этапах: этапе начальной подготовки, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и минимальное количество лиц указаны в таблице 1.

**Таблица 1.**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Количество занимающихся в группе (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 12-16 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 10-12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничения | 15 | 4-8 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничения | 16 | 1-4 |

## Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации

## программы, рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать:

## на этапе начальной подготовки – 2 часов;

## на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

## на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

## на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

## При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

## Режимы тренировочной работы по этапам и годам обучения указаны в таблице 2.

## **Таблица 2.**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Годы  обучения | Максимальное количество тренировочных часов в неделю | Общее количество в год |
| Этап начальной подготовки | До года | 6 | 312 |
| Свыше года | 9 | 468 |
| Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | До двух лет | 12 | 624 |
| Свыше двух лет | 18 | 936 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без  ограничения | 28 | 1456 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без  ограничения | 32 | 1664 |

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства работа осуществляется только по индивидуальным планам спортивной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки на тренировочном этапе определяется тренером и зависит от специализации, уровня подготовленности и годового плана соревновательной деятельности спортсмена. В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов приведенной в таблице 3.

**Таблица 3.**

**Перечень тренировочных сборов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной  подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап  (Этап спортивной специализации) | Этап начальной  подготовки | Оптимальное  число  участников сбора |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1 | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется  организацией,  осуществляющей спортивную  подготовку |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 1. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники  соревнований |
| 2.3 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней но не более 2 раза в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

С учетом квалификации, возраста спортсмена, условий тренировки и годового плана соревновательной деятельности разрабатываются годовые планы подготовки.

Соотношение объемов по видам подготовки на этапах указаны в таблице 4.

**Таблица 4.**

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

**кикбоксинг.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования спортивного  мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 50-64 | 46-60 | 36 - 47 | 24-30 | 25-33 | 25-32 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 18-23 | 18-23 | 20-26 | 24-30 | 23-29 | 18-24 |
| Техническая подготовка (%) | 18-23 | 22-28 | 24-30 | 32-42 | 26-34 | 30-38 |
| Тактическая, теоретическая, подготовка (%) | 3-4 | 2-3 | 4-5 | 3-4 | 2-3 | 2-3 |
| Восстановительные мероприятия (%) | - | - | 1-2 | 1-2 | 4-5 | 5-6 |
| инструкторская и  судейская  практика (%) | - | - | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| Участие в соревнованиях (%) | - | - | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 |

* 1. **Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

Желающие пройти спортивную подготовку по Программе, может быть зачислены в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра. Спортсмен должен иметь заключение врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по кикбоксингу.

Минимальный возраст для зачисления в группу:

* на этап начальной подготовки -10 лет;
* на тренировочный этап – 11 лет;
* на этап совершенствования спортивного мастерства - 15 лет;
* на этап высшего спортивного мастерства – 16 лет.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения Тренерского совета при разрешении врача. Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизических свойств, от которых зависят успешность выполнения определенной тренировочной и соревновательной деятельности. Поэтому при зачислении спортсмена на Программу спортивной подготовки по кикбоксингу необходимо учитывать что, ввидах единоборства большую роль играют морально-волевые качества. Кикбоксер не может добиться успеха в тренировке и на соревнованиях, если он не имеет таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли. Воля - это психическая деятельность, выражающаяся в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленных целей. В кикбоксинге воля особенно четко проявляется в действиях и поступках, связанных с преодолением различных трудностей. Спортсмен, зачисленный на

Программу спортивной подготовки, должен обладать физическими качествами, необходимыми кикбоксера (таблица 5) и выполнять нормативы, заданные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг» (таблицы 6,7,8,9).

**Таблица 5**

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта кикбоксинг**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – Незначительное влияние.

**Таблица 6**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30м  (не более 5,6 с) | Бег 30м  (не более 6,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м  (не более 16с) | Челночный бег 3х10м  (не более 16с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин | Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин |
| Сила | Подтягивание  на перекладине  (не менее 5 раз) | Подтягивание  на перекладине  (не менее 2 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 13 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа  (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа  (не менее 13 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) |

**Таблица 7**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30м  (не более 5 с) | Бег 30м  (не более 5,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м  (не более 13с) | Челночный бег 3х10м  (не более 13,5с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин |
| Сила | Подтягивание  на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание  на перекладине  (не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 13 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа за 30с  (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30с  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Таблица 8**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования**

**спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30м  (не более 5 с) | Бег 30м  (не более 5,6 с) |
| Бег 100м  (не более 14 с) | Бег 100м  (не более 15 с) |
| Выносливость | Бег 1000м  ( не более 3мин) | Бег 800м  ( не более 3мин) |
| Сила | Подтягивание  на перекладине  (не менее 15 раз) | Подтягивание  на перекладине  (не менее 12 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30с  (не менее 13 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа за 30с  (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30с  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

**Таблица 9**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30м  (не более 4,8 с) | Бег 30м  (не более 5,6 с) |
| Бег 100м  (не более 12,5 с) | Бег 100м  (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег 1000м  ( не более 2,8мин) | Бег 1000м  ( не более 3мин) |
| Сила | Подтягивание  на перекладине  (не менее 20 раз) | Подтягивание  на перекладине  (не менее 16 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30с  (не менее 13 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа за 30с  (не менее 18 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30с  (не менее 16 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 210 см) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

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

Под соревновательной деятельностью в программе спортивной подготовки признаётся нацеленное на результат (победу) участие в поединках по кикбоксингу. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является поединок, целью которого является удержание победы над соперни-

ком с использованием всего тактико-технического арсенала, физического и психологического потенциала спортсмена. Соревновательные поединки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований). Минимальный объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | - | - | 4 | 5 | 6 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 2 | 3 |

**2.3 .Основы построения спортивной тренировки кикбоксеров в годичном цикле.**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку. В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Необходимо постепенное, последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений.

**2.3.1 Структура годичного цикла.**

Годичный цикл подготовки спортсмена высокой квалификации является составной частью многолетнего планирования (макроструктуры) его деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок) и согласно календарному плану спортивных мероприятий. В свою очередь, годичный цикл тренировочного процесса имеет следующую структуру:

- **мезоцикла** – среднего тренировочного цикла, включающего относительно законченный ряд микроциклов

- **макроцикла** – большого тренировочного цикла . В практике планирования тренировочного процесса встречается от 4 до 9 различных типов микроциклов (втягивающие, базовые или общеподготовительные, контрольно-подготовительные, подводящие, восстановительные, соревновательные, ударные).

Внешними признаками мезоцикла являются:

1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (определенных – в единой последовательности, различных – чередованием);

2) смена одной направленности микроциклов другими, характеризует и смену мезоцикла;

3) заканчивается мезоцикл восстановительным микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса позволяет выделить определенное число мезоциклов:

**– втягивающие** – постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы (обеспечивается применением упражнений направленных на повышение или восстановление работоспособности организма) – применяются в начале сезона, после болезни или травмы;

**– базовые** – планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической.

Тактической и психической подготовленности, планируется большая по объему и интенсивности тренировочная работа, большие нагрузки – основа подготовительного периода (в соревновательном периоде включаются с целью восстановления физических качеств и навыков);

**– контрольно-подготовительные** – широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным, характеризуются высокой интенсивностью тренировочной нагрузки – используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде между стартами;

**– предсоревновательные (подводящие)** – окончательное становление спортивной формы, устранение недостатков всех видов подготовки. Особое место – целенаправленная психическая и тактическая подготовка;

**– соревновательные** – планируются согласно календаря спортивных мероприятий, квалификации и уровня подготовленности спортсмена (обычно бывает несколько соревновательных мезоциклов в течение года);

**– восстановительный** – основа переходного периода, организуется после серии стартов, в особых случаях включает упражнения по исправлению технических недостатков, улучшения физических способностей.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства), восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика. Группы комплектуются из числа наиболее способных юношей и девушек, а также спортсменов перешедших из других видов спорта, проявивших способности к кикбоксингу и отвечающих требованиям федерального стандарта для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения и работы их в образовательных учреждениях и других организациях. Занятия кикбоксингом на этапе начальной подготовки является очень важным и ответственным, т.к. здесь закладывается основа для дальнейшего овладения спортивным мастерством в кикбоксинге. Здесь ни в коем случае нельзя физически перегружать детей. Основной упор надо сделать на подвижные игры, различные эстафеты, элементы акробатики. Постепенно познакомить и обучить всем необходимым специальным упражнениям. Из физических качеств необходимо сделать упор на развитие быстроты и ловкости, как самых важных в кикбоксинге. На протяжении этого этапа, необходимо проводить соревновательную подготовку, но в легком игровом режиме.

На этапе начальных занятий кикбоксингом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Одной из задач занятий на этапе начальной подготовки является обучение основам техники кикбоксинга. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным кикбоксерам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Занятия кикбоксингом на тренировочном этапе целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в тренировочной практике работы с высококвалифицированными кикбоксерами широко применяется индивидуальный метод обучения. Индивидуализированная техническая подготовка – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого занимающегося. Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела и его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, что значительно влияет на индивидуальную технику и тактику. Техническая подготовленность кикбоксеров формируется:

-с помощью работы с тренером на лапах или в жилетах. Такая работа обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера создают у кикбоксера наиболее четкое и правильное представление о технике приема в соответствии с его индивидуальными особенностями или когда кикбоксеру необходимо исправить какой-либо недостаток в технике уже освоенного приема;

-под непосредственным руководством тренера, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в кикбоксинге, повторяются редко, поэтому тренеры останавливают бой в нужный момент или воспроизводят необходимые условия отдельно от тренировочного боя. Условия тренировки постепенно усложняются до близких по психологической стрессорности к соревновательным. Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и их подготовка, ведение боя в целом. Поэтому использование отдельных приемов в кикбоксинге, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему кикбоксеру для проведения удара, позволяет атакуемому принять соответствующие меры. Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами кикбоксера. Разнообразный характер движений при выполнении приемов боя, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

В кикбоксинге наряду с силой, скоростью и выносливостью доминирующее значение имеет сенсомоторный компонент. Скорость адекватной реакции на атакующие действия противника является качеством, предопределяющим успех поединка кикбоксеров. Если простая скорость – качество в основном природное, то сложная скорость, включающая в себя время на фиксирование сигнала, его распознавание, выбор способа реагирования, является качеством наживным.

Это качество зависит от правильности обучения базовой технике и тактике на этапе начальной подготовки и в последующем:

– на этапе совершенствования спортивного мастерства – от качества разведки и соответствующей индивидуализированной технико-тактической подготовки. Наблюдение за действиями занимающихся дает тренеру представление об изменениях, происходящих с ними под влиянием спортивной тренировки. Тренер и занимающиеся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики кикбоксинга.

При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся проявлялась в их умении оценивать технику и тактику – свою и своих партнеров.

За несколько месяцев до контактных соревнований составьте план тренировок, в который обязательно включите раздел по закаливанию и подготовке нервной системы. В него должны входить тренировки с повышенной нагрузкой на психику, например:

* спарринги с более скоростным, более мощным, более опытным партнером; спарринги в усталом состоянии с постоянно сменяющими друг друга противниками;
* спарринги с увеличенным числом и продолжительностью раундов;
* очень ценными для психической закалки спортсмена кикбоксинга являются регулярные вспомогательные занятия по настольному теннису.Они позволяют ему привыкнуть к ближнему бою, не бояться непосредственного соприкосновения с противником, смело идти вперед на обмен ударами при контратаке.

**3.2.Общие требования безопасности на занятиях по кикбоксингу.**

С учетом специфики вида спорта и условий организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта кикбоксинг осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. К занятиям кикбоксингом допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по кикбоксингу необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, дисциплину, требования тренера и правила личной гигиены.

Спортсмены должны выполнять все требования тренера. При выполнении приемов и действий соблюдать меры безопасности. Если партнѐр находится в опасном положении и дальнейшее проведение приѐма может привести к травме, нужно немедленно остановить движение и принять меры к тому, чтобы ликвидировать опасность. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнѐру - недопустимы.

**3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных**

**нагрузок**.

Тренировочные нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по кикбоксингу, назначаются тренером с учетом возраста, пола, состояния здоровья лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг

При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо руководствоваться специфическими принципами спортивной тренировки, такими как: единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладевать все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками.

При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо ориентироваться на федеральные стандарты спортивной подготовки по кикбоксингу. На этапах высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства предельный объем тренировочной нагрузки не должен превышать 1664 часов в год.

На тренировочном этапе максимальный объем тренировочной нагрузке зависит от года обучения. На тренировочном этапе 1-3 годов он равен - 624 часов, на тренировочном этапе 3-5 годов обучения - 936 часов в год. Система соревнований для каждого этапа подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, краевых, городских и т.п.) соревнований.

**3.4. Виды и направленность разделов спортивной подготовки.**

3**.4.1. Направленность физической подготовки.**

Физическая подготовка кикбоксеров, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений. Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых кикбоксеру.

**Общая физическая подготовка** направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие и специализированна проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в кикбоксинге. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей кикбоксера, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств.

**3.4.2. Направленность технико-тактической подготовки.** Каждый тренировочный год желательно начинать с укрепления общей базы спортивной подготовленности, повышения специализированности проявлений различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий.

Подбор специальных упражнений для совершенствования двигательного механизма приемов, компонентов техники (ритма, координации быстроты и точности и т.д.). Вариативность выполнения технических действий и создание управляемых и контролируемых условий ее проявления в тренировочных заданиях и схватках. Последовательность обучения техническим действиям с учетом положительного переноса двигательного навыка.

Многократные повторения различных серий ударов и комбинаций, а также приемов маневрирования создают широкие возможности для постоянного повышения технической подготовленности. Требования соревновательного поединка диктуют необходимость в вариативных двигательных навыках, когда прием может быть использован как в различных ситуациях, так и против разнообразных противников. Другим важным фактором в формировании навыков является включение отдельных действий в серии и комбинации приемов и действий.

Совершенствование техники целесообразно на каждом занятии в связи с разнообразием ударов и передвижений в кикбоксинге. Объемы их применения и конкретные задачи совершенствования соотносятся с общими задачами этапа и периода годичного цикла подготовки. В начале каждого цикла подготовки к соревнованиям вводятся новые упражнения для освоения технических действий. При приближении соревнований увеличивается время на специализированную технику, на ее применение в соревновательных поединках. Использование оцениваемых приемов уменьшается, а объем подготавливающих действий увеличивается. Основное внимание уделяется вариативности техники, связанной с решением тактических задач ведения поединка. После соревнования средства технической подготовки целесообразно использовать для восстановления качества выполнения приемов и действий, что позволяет снижать психическую напряженность занятий.

Совершенствование боевых действий обеспечивает повышение уровня оперативного мышления, основанного на управления комплексом специализированных умений. Все разновидности действий нападения и обороны необходимо совершенствовать в течение всех этапов специальной подготовки с учетом сложности двигательного состава, ситуационных характеристик их применения в боевых взаимодействиях. При этом нужно учитывать индивидуальную степень готовности спортсменов к выполнению действий.

Тактическая подготовка кикбоксеров направлена на достижение максимального результата в ответственных соревнованиях. В тактической подготовке реализуются два основных направления: развитие боевого потенциала спортсмена и формирование у него способностей разрушать или использовать действия противника и управлять его поведением.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке кикбоксера занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками.

**3.4.3. Этап начального обучения (этап начальной подготовки 1-3 года обучения, тренировочный этап 1-5 года обучения).** **3.4.3.1.Содержание технико-тактической подготовки.**

На данном этапе занятиях необходимо частое применение игровой направленности построения упражнений. Они позволяют в групповых занятиях снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

В возрасте 11–12 лет у занимающихся еще недостаточно развито предвосхищение дистанционных перемещений и выбора момента начала выполнения действий.

Это связано с недостаточным проявлением внимания и с трудностью его концентрации и удержания на объекте. При этом имеет место и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющих оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Детям 11–12 лет свойственна повышенная импульсивность в поведении; некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость – только в условиях определенного интереса и повышенной увлеченности. При этом динамика нервных процессов, связанная с половым созреванием, выражается в излишней смелости. Снижение выдержки и самообладания.

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

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

**Начальное обучение включает системы подготовки:**

1.Техническая

2.Тактическая

3.Стратегическая

4.Физическая-общая физическая подготовка

5.Физиологическая

6.Психологическая

7.Педагогическая

8.Методика обучения

*Техническая подготовка* заключается в изучении основ техники кибоксинга и боевых действий на ринге. Тактическая подготовка включает освоение всех стилей ведения боя.

*Стратегическая подготовка* позволяет проводить предварительный отбор бойцов с достаточно развитыми физическими и психологическими качествами на этапе начальной подготовки.

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

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

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

*Педагогическая подготовка* выявляет мотивации и стимулы спортивной деятельности, способствует формированию волевых качеств и эмоционального настроя. Методика обучения определяет направленный системный подход в деятельности тренера.

**Техническая подготовка.**

**1.Боевая стойка.**

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

Фронтальная стойка - ступни ног располагаются на одной линии на ширине плеч, направлены на противника, ноги полусогнуты, колени слегка сжаты и направлены на противника, локти возле туловища, мышцы расслаблены. Туловище всегда вертикально. Противник полностью просматривается между руками. Взгляд бойца направлен на лицо и грудь соперника и охватывает дополнительно все пространство вокруг него.

Боец должен одновременно видеть всего противника, движения его рук и ног, свободное пространство, судью. Бойца необходимо обучать объемному видению с первого занятия.

Левая полуфронтальная стойка - левая нога на полступни выдвинута, правая полуфронтальная стойка - правая нога на полступни выдвинута. Боец в боевой стойке должен быть максимально расслабленным, раскованным, не чувствовать неудобств. В неблагоприятных ситуациях боевая стойка собранная: руки прижаты, голова опущена, плечи приподняты, «глухая» стойка.

**2.Передвижение.**

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

Передвижение используется в тактических целях – смена дистанции, ограничение подвижности противника, выход из затруднительного положения, изменение темпа боя. Передвижение является основной комплексного маневра. Совершенствование передвижения на самостоятельном занятии заключатся в освоении всех видов передвижения, устойчивости при стремительном и изменяющемся перемещении. Основные направления совершенствования передвижения в качественном улучшении подготовительного и увеличении скорости атакующего передвижений, в развитии « чувства дистанции».

**3.Дистанция**.

Дистанция определяется задачами бойца и является средством ведения действий с различными противниками. В зоне маневра решаются подготовительные, боевые и тактические задачи. Зона атаки объединяет все дистанции и является основой для ведения боевых действий.

**4.Комплексный маневр.**

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

## **5.Атака и защита.**

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

Удары руками в голову и туловище:

-прямой;

-боковой;

-снизу;

-наотмашь.

Удары ногами в голову и туловище:

- прямой;

-боковой;

-снизу;

-наотмашь

Удары ногами в бедро (лоу кик):

-боковой;

-наотмашь.

Удары руками и ногами наносятся в переднюю, лицевую, часть головы, переднюю часть шеи и туловища до талии, запрещены удары в заднее затылочную часть головы, ниже линии ребѐр и в спину. Наиболее эффективны удары в уязвимые места противника:

-нижняя челюсть;

-шея;

-подгрудинная, «подвздошная», область – «солнечное сплетение»;

-печень – правая нижняя часть туловища;

-сердце – средняя часть туловища.

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

под разноимѐнный шаг:

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

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

под одноимѐнный шаг:

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

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

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

## **6.Прямой удар.**

## Прямой удар рукой в голову с любым шагом наносится из боевой стойки. Удар наносится передней частью кулака. В момент удара все ударные звенья (толчковая нога, опорная нога, бедро, туловище, выпрямленная рука, сжатый кулак) фиксируется, образуя единую жѐсткую систему. Во время удара другая рука защищает голову и туловище.

## Освоение прямого удара рукой в голову на самостоятельном занятии проводится у зеркала и основное внимание уделяется цельности и плавности всех ударных звеньев тела при вертикальном расположении туловища.

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

Прямой удар ногой в голову и туловище .

Удар наносится подошвой стопы или пяткой. В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему.

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

**7.Защита от прямого удара в голову.**

Пассивная защита, активная защита, уклон в любой стойке, отведение удара – с шагом в сторону, отскок – универсальный защитный элемент от всех ударов.

**8.Защиа от всех ударов в туловище**.

Пассивная защита, активная защита аналогична активной защите от ударов в голову.

**9.Боковой удар.**

Боковой удар рукой в голову с любым шагом.

Удар наносится передней частью кулака. В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему. При ударе опорная нога для устойчивости ставится на всю ступню и слегка сгибается, вторая нога – на носке и поддерживается равновесие. Во время удара другая рука защищает голову и туловище.

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

**9.Защита от бокового удара в голову**.

Пассивная защита в любой стойке, активная защита нырок в любой стойке.

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

Пассивная защита смягчение

-сопутствующее движение тела, смягчение лоу-кика;

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

Активная защита -отскок, удар не доходит до цели;

-комплексный маневр, противник не имеет возможности нанести лоу-кик.

**11.Удар снизу**.

Удар снизу рукой в голову с любым шагом.

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

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

**12. Защита от удара снизу в голову**.

Пассивная защита (подставка) аналогична защите от прямого удара. Активная защита включает элементы активной защиты от прямого удара.

**13.Перескок**.

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

1 вид в повороте – защита, атака, контратака.

2 вид в «вертушке» (вращение на 360 градусов)- атака, контратака

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

**14.** **Подсечка.**

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

В ближнем бою и на средней дистанции подсечка предупреждает атаку противника и является эффективным защитным элементом.

***Контратака.***

Контратака –средство ведения боя, контратака используется в трѐх вариантах:

* встречная - во время атаки противника,
* опережающая – предугадывающая и разрушающая атака противника,
* ответная– после атаки противника.

***Встречная контратака****.*

Атака противника прямыми ударами руками в голову. Встречные удары руками в голову.

Совершенствование встречной контратаки на самостоятельном занятии проводится у зеркала с обозначенной точкой на уровне подбородка и основное внимание уделяется быстроте выполнения передвижений, уклонов.

Основное направление совершенствования встречной контратаки в повышении технического уровня атакующего передвижения и акцентированного удара, формировании психологических свойств (объемное видение, видение противника и др.) и развитии скоростно - силовых движений.

***Опережающая контратака****.*

Опережающая контратака включает все элементы встречной контратаки и характеризуется более высоким уровнем двигательных реакций, психологической подготовки и эмоционального настроя.

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

***Ответная контратака****.*

Изучение ответной контратаки начинается после закрепления и стабилизации навыков опережающей контратаки.

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

***Отвлекающие приемы.***

Отвлекающие приѐмы маскируют начало атаки, создают ложные возможности для атаки противника, держат противника в напряжении и вынуждают совершать ошибки.

Отвлекающие приѐмы выражаются действиями

-обманные, ложные движения;

-отвлекающие действия.

Обманные движения подготавливают атаку

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

Совершенствование отвлекающих приѐмов на самостоятельном занятии в повышении достоверности и выразительности показа, освоении всего разнообразия отвлекающих приемов.

Основное направление совершенствования отвлекающих приемов в формировании условно - рефлекторных реакций на основе отвлекающих приемов в формировании условно - рефлекторных реакций на основе отвлекающих приѐмов и в согласовании с атакующим передвижением.

***Атака.***

Атака – основное действие бойца для достижения победы, удар, дошедший до цели, - главный аргумент в бою. Для нанесения точных и сильных ударов готовится атака, для защиты от ударов противника используются все защитные элементы и действия.

**3.4.3.2. Тактика.**

В спорте понятие тактика приобретает несколько более широкое смысловое содержание, особенно в единоборствах, в связи с многообразием возникающих ситуаций, их скоротечности и конфликтности.

Тактика - интегральное понятие в кикбоксинге, она определяет манеру ведения боя, стиль бойца и рисунок боя.

Тактика - это способ и метод для достижения победы.

Под тактикой кикбоксинга понимаем искусство целесообразного применения спортсменом боевых умений и навыков, физических и психологических возможностей для достижения определенного результата в создавшихся конкретных условиях боя или соревнований в целом.

Характерной особенностью состязания в кикбоксинге является непосредственный контакт соперников, выражающийся в прямых физических воздействиях друг на друга. Чтобы выиграть бой, спортсмен обязан мгновенно реагировать на действия соперника и предвосхищать их.

Для этого требуется развитое оперативное тактическое мышление, в частности, умение мысленно моделировать по ходу боя намерения соперника, еще до того, как они будут реализованы в действия. Реагировать на действия соперника и тем более предвосхищать их возможно лишь при хорошей физической подготовленности и разнообразной технике. Последняя органично соединена с тактикой в виде технико-тактических действий, которые являются основными элементами содержания как технической, так и тактической подготовки.

Тактическая подготовка подразумевает совершенствование ра¬циональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных умений и навыков, определяю¬щих эффективность решения этих задач.

**Основные тактические схемы в кикбоксинге, средства их тренировки.**

Исходя из того, как складывается поединок, применение той или иной формы боя может длиться часть раунда, раунд или несколько раундов. Бой на ринге является сложным сочетанием передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях, с разной скоростью и силой. Дистанция, на которой ведется поединок, во многом определяет особенности техники и тактики. Бой на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности. Дефицит времени на разных дистанциях определяет выбор соответствующей техники и тактических приемов, зависящие в свою очередь от различного уровня развития быстроты двигательных реакций и мышления, скорости и координации движений, силы и скорости в применении ударов и защит (В.И.Филимонов, 2000).

Ведя бой на *дальней дистанции*, кикбоксер находится вне сферы ударов, что позволяет ему готовить свою атаку, постоянно маневрируя и отвлекая внимание противника ложными действиями, затем уверенно атаковать, в то же время успевая относительно легко реагировать на все действия соперника. Бой на *средней дистанции* является развитием атакующих или контратакующих действий. Здесь идет борьба за инициативу, моральное, физическое, техническое и тактическое превосходство. Для техники боя на средней дистанции характерна сгруппированная стойка, применение преимущественно ударных серий, а также резких, акцентированных ударов.

Бой на ближней дистанции ведется, когда соперники находятся почти вплотную друг к другу. Чаще всего на этой дистанции «работают» низкорослые, физически крепкие, с сильными ударами кикбоксеры, умеющие вести силовую борьбу и переносить сильные удары противника. Поскольку на ближней дистанции зрительные восприятия действий соперника ограничены и кикбоксер не может видеть, что делает противник, ему приходиться руководствоваться главным образом мышечными и осязательными ощущениями.

С их помощью воспринимаются положения туловища, плеч, рук, повороты тела, направление движения рук соперника.

Иногда кикбоксеры используют пребывание на ближней дистанции для того, чтобы отдохнуть.

Все кикбоксеры пользуются различными видами тактики. Редко можно встретить бойца, который с начала и до конца действует в одной и той же манере. В ходе боя, под влиянием обстановки и из-за необходимости противодействовать противнику, кикбоксер часто изменяет привычную ему манеру ведения боя и тактику. Он находит новые боевые средства для того, чтобы поставить противника в затруднительное положение, самому выйти из затруднительного положения и приспособиться к изменениям в тактике противника. Манера *темповика* предназначена для изматывания противника, обострения поединка, ведения боя в «рваном темпе». *Игровая* манера позволяет применить самую разнообразную, сложную эффектную технику. Стиль *левши* бойца применяют чаще в разведывательных и других тактических целях. Манера *нокаутѐра* позволяет вести бой в неблагоприятной ситуации, при усталости, против агрессивного соперника, в необходимых тактических целях. Комбинационный стиль предназначен для ведения скоростного жѐсткого боя сериями и комбинациями. *Тотальный* стиль является мощным психологическим прессингом для соперника, скрытые атаки и опережающие контратаки оказывают физическое давление и деморализую соперника. Боец-универсал владеет всеми тактическими маневрами ведения боя, успешно применяет их в одном поединке и на протяжении всего соревнования.

**Физическая подготовка**.

*Общая физическая подготовка (ОФП).*

Общая физическая подготовка в начальный и подготовительные периоды обучения занимает большую часть физической подготовки бойца. В дальнейшем ОФП используется для развития определѐнных физических качеств в сочетании со специальной физической подготовкой (СФП). Целью общей физической подготовки является развитие всех необходимых качеств бойца и определяется задачами:

- развитие силы;

- развитие быстроты движений;

- развитие гибкости тела, пластичности движений;

- развитие координации движений;

- развитие выносливости;

- развитие скоростно - силовых движений;

- формирование двигательных реакций.

*Развитие силы.*

В силовой подготовке бойца для развития мускулатуры тела используются средства:

- статические усилия;

- силовые упражнения;

- скоростно- силовые упражнения.

Статические усилия являются подготовительными, развивающими и формирующими средствами силовой подготовки бойца.

Статические усилия подразделяются на два вида:

- жѐсткие;

- медленные силовые.

При статическом жѐстким усилии воздействие производится на неподвижные, закреплѐнные и нерастяжимые предметы.

Медленные силовые упражнения выполняются со снарядами, партнером, предметами, на тренажерах и т.п. в замедленном темпе.

Силовые упражнения являются основным средством силовой подготовки бойца и определяются задачами:

- подготовительные;

- развивающие;

- формирующие.

Подготовительные силовые упражнения используются в начальный период обучения, в начале тренировки и в соревновании перед боем. Развивающие и формирующие силовые упражнения используются на всех этапах силовой подготовки бойца.

Подготовительные силовые упражнения в начальный период обучения выполняют развивающие и формирующие задачи силовой подготовки, нагрузки доступны, занятия направлены на развитие определенных групп мышц, воспитание необходимых навыков и формирование физиологических и психологических качеств бойца.

Подготовительные силовые упражнения в начале тренировки и перед боем определяют психологическую и физиологическую готовность бойца к спортивной тренировке и к бою в ринге.

Развивающие и формирующие силовые упражнения выполняют задачи: *подготовительный период*

- формируют мускулатуру тела бойца;

- стабилизируют нервно-мышечную проводимость;

- формируют психологическую и физиологическую готовность бойца;

- целенаправленно стимулируют развитие гибкости;

- повышает эмоциональный настрой;

*соревновательный период*

- поддерживают необходимый уровень силовой подготовки;

- повышают состояние боевой готовности бойца;

- укрепляют эмоциональный настрой перед боем;

*восстановительный период*

- способствуют постепенному спаду, затуханию, запредельного психологического напряжения.

Развитие силы – самый быстрый и эффективный процесс физической подготовки, значительный прирост силы происходит уже в начальный период силовой подготовки.

*Скоростно – силовые упражнения* являются основными в физической подготовке большинства спортсменов, так как сила и скорость в большей степени определяет результаты этих спортсменов. Немаловажное значение имеют сила и скорость движений, помогая овладевать сложными элементами техники и разнообразить атакующие действия. Скоростно – силовые упражнения применяются на всѐм протяжении тренировочного процесса.

*Развитие быстроты движений*.

Быстрота сокращения мышц определяется величиной нервных импульсов и скоростью протекания химических процессов в нервных окончаниях (синапсах), мышечные волокна под действием нервных импульсов сокращаются с разной скоростью, имеются «медленные» и «быстрые» волокна, большее количество тех или других определяет быстроту сокращения самой мышцы.

Для развития быстроты движений необходимо:

- использовать простые освоенные упражнения;

- использовать скоростно – силовые упражнения;

- создавать высокий эмоциональный настрой;

- совершенствовать технику выполнения движений;

-развивать силу действующих мышц.

Простые освоенные упражнения легко выполняются и под воздействием эмоционального возбуждения скорость их выполнения увеличивается.

Скоростно – силовые упражнения увеличивают скорость движений и повышают уровень формирования двигательных реакций.

Высокий эмоциональный настрой включает механизмы физиологического воздействия на организм, ускоряющие выполнение движений.

Техника выполнения движения обеспечивает согласованную работу мышц и частей тела и определяет наиболее оптимальное выполнение этого движения с нарастающей скоростью.

Сила мышц и быстрота движений взаимосвязаны и их развитие проводится на всем протяжении тренировочного процесса.

*Развитие гибкости тела, пластичности движений*.

Гибкость тела определяется факторами:

- подвижность суставов;

- растяжимость, эластичность суставных сумок;

- растяжимость, эластичность связок;

- расслабленность мышц.

Для развития гибкости тела используются средства:

- статические усилия - пассивные, боец выполняет упражнение самостоятельно;

- активные, с сопутствующим действием партнера, отягощения, эспандера и т.п. динамические усилия.

Упражнения для развития гибкости проводятся на всѐм протяжении тренировочного процесса.

*Развитие координации движений*.

Для развития координации движений применяются те же средства и упражнения, что и для развития гибкости, пластичности движений и скоростно – силовых движений, и развитие одних физических качеств (особенно высококоординированных) способствует улучшению развития других.

*Развитие выносливости*.

Выносливость определяет физиологическое, психологическое и эмоциональное состояние бойца, позволяющее выполнять тяжелую нагрузку с высокой скоростью продолжительное время.

Физиологическая готовность формируется:

- развитием сердечно сосудистой и дыхательной систем;

- ускорением обмена веществ и выделительных функций;

- быстрым восстановлением организма после нагрузки;

- способностью организма накапливать в период отдыха достаточное

количество питательных веществ.

Психологическая готовность выражается стремлением бойца к запредельным напряжениям и максимальным нагрузкам и определяется процессами:

- мобильность и устойчивость ЦНС к запредельным психологическим напряжениям;

- высокий уровень формирования психологических качеств. На эмоциональное состояние бойца оказывают влияния множества факторов:

- состояние здоровья и самочувствия;

- межличностные отношения;

- характер и привычка самого бойца;

- мотивация в спорте;

- целевые установки.

Физиологическая и психологическая готовность и эмоциональный настрой определяют состояние «боевой готовности» бойца.

*Физиологическая готовность*.

Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем заключается в длительных, доступных, постоянно увеличивающихся нагрузках с достаточным временем для восстановления. Усиление сердечной мышцы, повышение эластичности и проводимости сосудов улучшают кровообращение.

При правильном режиме нагрузки, восстановления и питания организма человека обладает способностью «сверхвостановления» - восстанавливаются затраченные энергетические запасы и формируются дополнительные, организм приспосабливается к возрастающим нагрузкам, повышается тренированность и выносливость бойца.

*Психологическая готовность*.

Преодоление максимальных нагрузок и запредельных психологических напряжений формируют у бойца высочайший эмоциональный настрой, способствующий устойчивому протеканию нервных процессов в ЦНС и формированию высокого уровня двигательных реакций. Высокий эмоциональный настрой и хорошее самочувствие способствуют формированию жизнерадостного, доброжелательного характера, терпеливому отношению к внешним и внутренним раздражителям. Мотивация в спорте способствуют развитию трудолюбия, упорства, терпения, воли, ориентируют бойца на преодоление трудностей и стремление к достижению результатов.

Целевые установки помогают планировать тренировочный процесс и решать определѐнные задачи на каждом этапе подготовки.

Воспитание выносливости – длительный, трудоѐмкий и ранимый процесс, на который отрицательное влияние оказывает внутренние и внешние раздражители, даже лѐгкое недомогание или испорченное настроение включает механизмы торможения физиологических процессов и резко сказываются на выносливости. В то же время, высокий эмоциональный настрой способен выявить скрытие возможности организма такой силы, которые позволяют спортсмену показывать результаты мирового уровня.

*Развитие скоростно – силовых движений*.

Результаты многих видов спорта определяются скоростно – силовыми движениями, для успешного их развития необходим высокий уровень физических и психологических качеств, высочайший эмоциональный настрой, совершенная техника. Скоростно – силовое движение формируется при высокой степени физической и психологической подготовки бойца на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В кикбоксинге наиболее важное значение имеет атакующее скоростно – силовое движение, развитие и совершенствование этого движения формируется при прогонах серий и комбинаций.

Общая и специальная скоростно – силовая выносливость содействуют продолжительной скоростно – силовой работе без снижения физических и технических качеств.

**3.4.4. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

Спортивное совершенствование включает системы подготовки:

1.Техническая

2.Тактическая

3.Стратегическая

4.Физическая

-общая физическая подготовка;

-специальная физическая подготовка.

5.Физиологическая

6.Психологическая

7.Педагогическая

8.Методика обучения

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

Тактическая подготовка позволяет эффективно использовать тактические стили и установки против любого противника.

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

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

**3.4.5.** **Направленность и содержание теоретической подготовки**.

Содержание специальной теоретической подготовки кикбоксера: объем знанийих взаимосвязь с различными сторонами подготовки; знание истории и философии кикбоксинга, соревновательной деятельности, теории обучения и тренировки; знание гигиенических норм и методов самоконтроля. Самоподготовка как способ совершенствования знаний. Объем знаний по технике и тактике кикбоксинга, по методике спортивной подготовки, о системе соревнований, их проведении, подготовке и участию в них. Информация о режиме кикбоксера, способах самоконтроля. Методике восстановления интеллектуальной и физической работоспособности, лечении травм и их профилактике, саморегуляция психических процессов и эмоциональных состояний в тренировке и перед началом соревнований.

Теоретическая подготовка кикбоксера включает:

-постановку заданий по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации;

-объяснительный рассказ или инструктирование спортсмена перед упражнениями или поединками;

-сопроводительные пояснения тренера, разбор и совместное обсуждение с обучаемыми результатов тренировок и соревнований.

Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Спортсмен должен также иметь ясное представление о своей программе занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого занятия.

**3.4.6. Направление инструкторской и судейской практики.**

Занимающиеся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе, в роли арбитра, секретаря. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований для присвоения судейской категории по кикбоксингу.

**3.4.7. Направление психологической подготовки.**

Содержание психологической подготовки средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями кикбоксеров совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке кикбоксера занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуации и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

**3.5. Медицинское обеспечение процесса спортивной подготовки.**

В медицинское обеспечение процесса спортивной подготовки входит: - углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы ;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лица, проходящие спортивную подготовку обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях.

**3.6. Восстановительные мероприятия.**

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

**3.7. Антидопинговые мероприятия.**

Для эффективной реализации антидопинговой профилактики необходимо: проведение информационно-просветительских и методических семинаров со спортсменами и разъяснительной работы по проблеме допинга с родителями молодых спортсменов; распространение обучающих комплектов; создание видеосюжетов на тему антидопинга; проведение массовых спортивных мероприятий с использованием антидопинговой пропаганды; организация передвижных выставок, пропагандирующих спорт без допинга.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки по кикбоксингу.**

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки:*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Кикбоксинг»;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Кикбоксинг»;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства*:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

-совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

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

-выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» по кикбоксингу;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

*На этапе высшего спортивного мастерства*:

-повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

-совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

-выполнение спортивного звания «Мастер спорта России» по кикбоксингу.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется с учетом решения Тренерского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

**4.2. Организация контроля за процессом спортивной подготовки**.

Организация контроля за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией программы спортивной подготовки по кикбоксингу, осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку. Предметом контроля является: содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической и др.), состояние здоровья и возможности функциональных систем. Частота контроля зависит от особенностей годичного планирования, индивидуальных планов подготовки спортсменов, календаря соревнований и решаемых задач на этапе.

**Контроль за содержанием тренировочного процесса и соревновательной деятельности.**

Контроль за соревновательными воздействиями выражается в контроле за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов. Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

## **Физическая подготовленность**

## Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств. При этом основное внимание уделяется ведущим для кикбоксинга физическим качествам или отдельным способностям, влияющих на результативность. Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по контрольно-переводным нормативам. Выполнение данных нормативов является одним из оснований по переводу на следующий этап подготовки.

## **Технико-тактическая подготовленность**.

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности. Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем спортсмена осуществляется через:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

-дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

-врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной тренировки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

## **4.3. Методические указания по организации тестирования.**

## Оценка уровня подготовленности спортсмена определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов, проходящих спортивную подготовку

## Оценка уровня физической подготовленности спортсменов должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах тренировки и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

**5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных и спортивных мероприятий (далее – План), безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, План не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

План формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Список литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика исследований в физическом воспитании. – М., 1978.

2. Богоявленский Е.Н. Психологические аспекты обучения технике бокса. – М., 1980.

3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.:»Физкультура и спорт», 1983

4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М., 1978.

5. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. – Красноярск, 2002.

6. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2002. – 288 с.

7. Годик М.А. Контроль Тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: «Физкультура и спорт», 1980

8. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар, 1995.

9. Градополов К.В. Бокс. М., 1965

10. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксеров. – М., 1971.

11. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2002.

12. Кузьмин В.А., Ширяев А.Г. Вопросы многолетней подготовки боксеров. –Москва-Красноярск, 1999.

13. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. – Воронеж, 1996.

14. Методики психодиагностики в спорте/ В.Л. Марищук, Ю.М.Блудов и др. – М., 1984.

15. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.

16. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. – М., 1987. – 185 с.

17. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М., 1995

18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.;ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия – тренер).

19. Пилоян Р.А. Основы научно-методической деятельности (на примере физкультурного вуза). – М., 1997.

20. Практикум по спортивной психологии/ Под ред. И.П. Волкова. – СанктПетербург, 2002. – 288с.

21. Психология: Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. В.М. Мельникова. – М.: «Физкультура и спорт», 1987

22. Пуни А.Ц. Психологическая теория спортивной деятельности. – М., 1973.

23. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М., 1983.

24. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. – М., 1973.

25. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг от 10.06.2014 №449

26. Худанов Н.А. Психологическая подготовка боксера. – М., 1968. 27. Щитов В.К. Бокс для начинающих. – М., 2003.

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации | | Этап  совершенствования спортивного мастерства | Этап  высшего спортивного мастерства |
| До  года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| контрольные | - | - | 4 | 5 | 6 | 6 |
| отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| основные | - | - | 1 | 2 | 3 | 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по кикбоксингу**  **МБУ СШ № 23 на 2019 год** | | | | |
| № п/п | Наименование мероприятия | Дата проведения | Место проведения | Организаторы  мероприятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Проведение всероссийской акции «Отцовский патруль. Мы ГоТОвы» | 09 февраля 2019 г. | г. Волгоград,  проспект Маршала  Жукова, 133. | МБУ СШ № 23 |
|  | Участие в Чемпионате ЮФО (мужчины, женщины) и Первенстве ЮФО в дисциплинах «К1» (муж., жен., юниоры, юниорки 17-18, юноши, девушки 15-16) в дисциплине «фулл-контакт» (юниоры, юниорки 17-18, юноши, девушки 15-16, 13-14) | 14 – 17 февраля  2019 г. | г. Волгоград | Федерация кикбоксинга Волгоградской области |
|  | Участие в первенстве Волгоградской области (муж., жен., юниоры, юниорки 17-18 лет, юноши, девушки 15-16 лет, 13-14 лет К1, фулл-контакт) | 14 – 17 февраля  2019 г. | г. Волгоград | КФК и С Волгоградской области |
|  | Участие в Чемпионате и Первенстве России в дисциплине «К1» (мужчины, женщины, юниоры, юниорки 17-18 лет, юноши, девушки 15-16 лет) | 18 – 23 марта 2019 г. | пос. Ершово | Федерация кикбоксинга Московской области |
|  | Участие в открытом Чемпионате и первенстве гор.Волжского по кикбоксингу дисциплины «фулл-контакт с лоу-киком», «фулл-контакт» | 12 – 14 апреля 2019 г. | г. Волжский | ВООО «Федерация кикбоксинга» |
|  | Участие в чемпионате России и первенстве России по виду спорта «кикбоксинг» в дисциплинах: «фулл-контакт с лоу-киком», «поинтфайтинг», «лайт-контакт», «сольные композиции» | 23 – 28 апреля 2019 г. | г. Самара | Министерство спорта Самарской области, Общероссийская Общественная организация «Федерация кикбоксинга России» |
|  | Участие в первенстве Волгоградской области (юниоры, юниорки 16-18 лет, юноши, девушки 13-15 лет, 11-12 лет, лайт-контакт) | 10 – 12 мая 2019 г. | г. Волгоград | КФК и С Волгоградской области |
|  | Участие в кубке Волгоградской области (юниоры, юниорки 17-18 лет, юноши, девушки 15-16 лет, фулл-контакт с лоу-киком) | 10 – 12 мая 2019 г. | г. Волгоград | КФК и С Волгоградской области |
|  | Проведение дней открытых дверей МБУ СШ № 23 | 26 – 28 августа 2019 г. | г. Волгоград,  проспект Маршала  Жукова, 133. | МБУ СШ № 23 |
|  | Участие в первенстве Волгоградской области (юниоры, юниорки 17-18 лет, юноши, девушки 15-16 лет, фулл-контакт с лоу-киком) | 27 – 29 сентября  2019 г. | г. Волгоград | КФК и С Волгоградской области |
|  | Участие в кубке Волгоградской области (юниоры, юниорки 16-18 лет, юноши, девушки 13-15 лет, 11-12 лет, лайт-контакт) | 27 – 29 сентября  2019 г. | г. Волгоград | КФК и С Волгоградской области |
|  | Участие в открытом кубке Волгоградской области (юниоры, юниорки 17-18 лет, юноши, девушки 15-16 лет, 13-14 лет, фулл-контакт, К1) | 22 – 24 ноября 2019 г. | г. Волгоград | КФК и С Волгоградской области |
|  | Тренировочные сборы на базе спортивно-оздоровительных лагерей | Январь – декабрь  2019 г. | Волгоградская область | МБУ СШ № 23 |