



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**

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

для групп начальной подготовки

Методическое пособие



Москва – 2021

УДК 796.835

ББК 75.715.9

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» для групп начальной подготовки. Методическое пособие. Авторы-составители: Соколова В.К., Киселев В.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 166 с.

Авторы-составители:

Соколова Виктория Константиновна - мастер спорта России;

Киселев Владимир Андреевич - кандидат педагогических наук, профессор.

Рецензенты:

Клещев Вадим Николаевич – кандидат психологических наук, профессор;

Конилов Сергей Львович – кандидат педагогических наук, Заслуженный тренер России.

«Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» для этапа начальной подготовки. Методическое пособие» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10 июня 2014 года № 449).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «кикбоксинг».

© В.К. Соколова, В.А. Киселев, 2021.

© ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

ОТ АВТОРОВ-СОСТАВИТЕЛЕЙ

Уважаемые коллеги!

Настоящая типовая (модельная) программа спортивной подготовки кикбоксеров, занимающихся на этапе начальной подготовки, разработана в строгом соответствии с регламентируемыми позициями и установленными минимальными требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 июня 2014 г. № 449.

Представленный методический материал в первую очередь адресован составителям программ спортивной подготовки. Программы разрабатываются в соответствии с действующим порядком самостоятельно разрабатываются реализующими их организациями с учетом специфических особенностей и условий деятельности.

Для обеспечения удобства использования по назначению типовая (модельная) программа в своем построении и содержании максимально приближена к формируемому конечному продукту – соответствующей программе отдельной организации, осуществляющей спортивную подготовку юных кикбоксеров.

Подразумевается, что при стремлении к минимальному отклонению от типовой программы методисты, разрабатывающие программы организаций, могут принимать самостоятельные решения только по тем пунктам, которые обозначены в модельном тексте как вариативные. Соответствие конечного документа требованиям федерального стандарта при таком подходе гарантировано.

Более выраженные отличия конечных программ от модельной по форме и содержанию, безусловно, допустимы, но лишь в части, не противоречащей оговариваемым в федеральном стандарте спортивной подготовки позициям и установленным в нем минимальным требованиям.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	7
1.2. Общая структура системы многолетней спортивной подготовки	15
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	18
2.1. Структура тренировочного процесса.....	18
2.2. Задачи спортивной подготовки на начальном этапе и требования к занимающимся.....	20
2.3. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха	21
2.4. Виды подготовки и соотношение их объемов в структуре тренировочного процесса.....	22
2.5. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку.....	24
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»	25
2.7. Годовой план спортивной подготовки.....	25
2.8. Календарный тренировочный график	26
2.9. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	26
2.10. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение вредных привычек, допинга	27
2.11. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	27
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	29
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств	30
3.2. Правила техники безопасности для обучающихся на занятиях по кикбоксингу	31
3.3. Планы (конспекты) тренировочных занятий для юных кикбоксеров 1-го, 2-го и 3-го годов обучения.....	33
3.2.1 Содержание терминов и понятий для освоения техники кикбоксинга	56
3.3. Управление системой подготовки кикбоксеров	108
3.3.1. Теоретическая подготовка.....	108
3.3.2. Общая физическая подготовка	112
3.3.3. Волевые качества кикбоксера и их воспитание	115
3.3.4 Специальная физическая подготовка.....	118
3.3.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	124
3.4. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	132
3.5. Планы антидопинговых мероприятий	133

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	137
4.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку	137
4.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки	140
4.3. Тесты для оценки уровня подготовленности кикбоксеров.....	143
V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	146
5.1. Список литературных источников	146
5.2. Перечень интернет ресурсов.....	147
VI. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	148
6.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки	148
6.2. Общеподготовительные упражнения.....	153
6.3. План-конспект занятия	159
6.4. Программа аттестации на пояса в разделе «Поинтфайтинг»	162
Перечень тренировочных мероприятий.....	165

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа для групп начальной подготовки по кикбоксингу предназначена для тренеров, руководителей образовательных учреждений физкультурно-спортивной направленности действующей системы физкультурно-спортивного образования детей. Она раскрывает комплекс параметров тренировки на начальном этапе подготовки в спортивной школе и является документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу.

Типовая программа для групп начальной подготовки по кикбоксингу составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными документами Российской Федерации:

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – ФССП) от 10 июня 2014г.приказ №449).
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273-ФЗ.
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 № 1008.

Типовая программа для групп начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» раскрывает содержание подготовки юных кикбоксеров, и предназначена для организации и планирования тренировочной работы, распределения наполняемости и установления объема занятий кикбоксингом различных возрастных групп.

Программа раскрывает содержание тренировочной работы по кикбоксингу, планирует распределение программного материала по видам и разделам подготовки, предлагает систему контрольных нормативов и требований для перевода, занимающихся в группы более высокой квалификации.

В подготовке программы использованы результаты научных исследований по вопросам подготовки юных кикбоксеров, передовой опыт тренировки кикбоксеров различной квалификации, а также практические рекомендации спортивной медицины, педагогики, физиологии, гигиены и психологии. В программе использованы материалы программ для спортивных школ по кикбоксингу и многолетний опыт работы тренеров и специалистов.

Данная программа является основным государственным документом и более полно раскрывает как нормативную, так и методическую части подготовки юных кикбоксеров с учетом современных тенденций развития техники и тактики кикбоксинга.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

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

В нашей стране кикбоксинг на уровне массовых занятий возник в 1989 году. Опираясь на высокий уровень отечественного бокса и значительный интерес к различным видам восточных единоборств, он стал быстро развиваться и прогрессировать. В настоящее время федерация кикбоксинга субъектов РФ входят в Федерацию кикбоксинга России.

Большой интерес к кикбоксингу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена.

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

Дисциплины вида спорта – кикбоксинг (номер-код –0950001411Я)

Дисциплины	Номер-код
Поинтфайтинг (point-fighting)	0950001411Я -0950391411Н
Лайт-контакт (легкий контакт)	0950001411Я -0950011411Н
Фулл-контакт (полный контакт)	0950001411Я -0950481411Н
Фулл-контакт с лоу-кик	0950001411Я -0951241411Н
К-1	0950001411Я -0951011411Н
Сольные композиции	0950001411Я -0950971411Я

Поинтфайтинг.

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

Эта дисциплина не ограничена в освоении возрастом и полом занимающихся, так как она абсолютно безопасна из-за отсутствия полного контакта, надежности защитных средств. Поинтфайтингом можно заниматься мальчикам и девочкам с 10 лет. Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой в подготовке к освоению других более жестких дисциплин. Этот раздел очень популярен в Европе (Италия, Венгрия, Великобритания). В России активно развивается.

Площадкой для боя служит каратистское или дзюдоистское татами 7х7. Продолжительность боя зависит от регламента соревнований. Удары наносятся с легким контактом. При сильном контакте спортсмену делается предупреждение. Бой обслуживается одним рефери и двумя боковыми судьями, которые находятся на площадке. Каждого бойца может обслуживать 1 секундант в спортивном костюме, который помогает ему в перерывах между раундами. Экипировка спортсмена: длинные кикбоксерские брюки, футболка с V-образным вырезом, пояс (обозначающий уровень мастерства), кикбоксерские перчатки с открытой ладонью, шлем, налокотники, бинты, капа, защита на пах и грудь, защита на голень и футы (защита на подъем ноги). Разрешенные зоны для

атаки: голова (за исключением макушки), туловище (грудь, живот, бока), ноги (ниже лодыжки).

Разрешенные удары ногами: фронт-кик (фронтальный прямой удар), сайд-кик (удар боком), раундхаус-кик (круговой удар подъемом стопы), бэк-кик (удар назад), хук-кик (боковой удар подошвой стопы), экс-кик (рубящий удар, наносится только подошвой стопы), футсвип (подсечки), джампинг-кик (удары в прыжке), спининг-кик (удары с разворота).

Разрешенные удары руками: панч (прямой удар кулаком в голову дальней от противника рукой), джеб (прямой удар ближней к противнику рукой), хук-панч (боковой удар кулаком), ричхенд (удар ребром ладони), бекфист (удар тыльной стороной кулака, без разворота). Запрещено бить апперкот.

Подсечки: могут наноситься только стопа в стопу - зону ниже лодыжки. Боец, проводящий подсечку, должен оставаться на ногах. Если во время выполнения подсечки боец коснулся пола какой-либо частью тела, кроме ног (стоп), то баллы не присуждаются. Балл присуждается только в том случае, когда соперник коснулся пола какой-либо частью тела, кроме ног (стоп).

Оценка правильной техники: удар рукой или ногой в корпус, подсечка - 1 балл, удар ногой в голову - 2 балла, удар ногой в корпус в прыжке - 2 балла, удар ногой в голову в прыжке - 3 балла. Победителем считается тот, кто набрал большее количество баллов, или если в ходе боя его преимущество составляет 10 и более баллов (в этом случае бой прекращается). Баллы спортсмену присуждает рефери, согласовывая оценку с боковыми судьями.

Лайт-контакт.

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

Техника поединка по правилам лайт-контакта представлена такими приемами как фехтующая техника ног, техника преследования противника передней ногой, серийная работа посредством ударов ногами и руками на всех боевых дистанциях. Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), кикбоксерской подготовке ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной. Лайт-контактом рекомендуется заниматься, начиная с 10 летнего возраста.

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

Площадка для боя татами 7x7 м. Удары наносятся с легким контактом. Жесткие акцентированные удары наказываются вплоть до дисквалификации

спортсмена нанесшего удар. Лайт-контакт задуман как переходная дисциплина между поинтфайтингом и фулл-контактом. Бой обслуживают 1 судья (рефери) на татами и 3 боковых судьи. Экипировка спортсмена соответствует экипировке спортсмена поинтфайтинга, но есть различия в перчатках (перчатки 10-ть унций в лайт-контакте). Каждого бойца может обслуживать 1 секундант в спортивном костюме, который помогает ему в перерывах между раундами. Разрешенные элементы техники соответствует техники действий в поинтфайтинге. Критерии оценки: оцениваются только удары, нанесенные в разрешенные для атаки зоны. Оценивается «чистый», полностью контролируемый и правильно выполненный удар рукой (не «открытой перчаткой») или ногой. Судьи должны видеть оцениваемое техническое действие, в том числе в заключительной его фазе. Присуждение баллов не должно быть вызвано только лишь звуком от удара. Для присуждения баллов за использование любых разрешенных технических приемов, достигших разрешенных для атаки зон, с необходимой для этого скоростью, концентрацией, силой, судья может использовать кликеры (ручные счетчики удара) или электронную аппаратуру. Показания кликеров должно фиксироваться в судейской записке после каждого раунда или отражаться на табло. По окончании поединка судья подсчитывает баллы каждого из спортсменов, начисленные за пройденные за пройденные раунды, суммируют их и объявляет победителя матча-спортсмена, набравшего наибольшее их количество. В перерывах между раундами рефери предоставляет информацию о счете тренеру/секунданту спортсмена.

Действия спортсменов оцениваются судьями в течении всего поединка.

Фулл-контакт и фулл-контакт с лоу-киком.

Поединки по фулл-контакту и фулл-контакту с лоу-киком проводятся без остановки боя, для начисления очков как, например это имеет место в дисциплине поинтфайтинге. В этой дисциплине разрешены удары в полную силу. Засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Поединок по правилам фулл-контакта и фулл-контакта с лоу-киком допускает серийную работу руками и ногами, в том числе акцентированные удары на всех боевых дистанциях. Работа в полный контакт и опасность получения сильного удара диктуют свои требования к физической подготовке спортсмена (силе, скорости, выносливости, ловкости), технической, тактической и психологической подготовке. Экипировка: шорты кикбоксерские (фулл-контакт с лоу киком), кикбоксерские штаны (фулл-контакт), боксерский шлем (верхняя часть головы должна быть защищена), капа, защита на грудь для девушек, 10-тиунцевые кикбоксерские перчатки, защита на пах (для мужчин и

девушек обязательно), защита на голень (щитки), защита на ноги (футы). При этом запрещено надевать под футы голеностопы и любые виды тейпа на ноги.

Бои в данных дисциплинах проводятся в ринге размером 6х6 м (боксерский). Бить можно в полную силу, в том числе отправить противника в нокаут. Бой обслуживают 1 судья в ринге (рефери) и 3 боковых судьи. Каждого бойца могут обслуживать 2 секунданта в спортивных костюмах, которые помогают ему в перерывах между раундами. Разрешенные зоны атаки: голова (за исключением макушки и затылка), туловища (грудь, живот, бока), ноги (ниже лодыжки). Это касается дисциплины фулл-контакт. В дисциплине фулл-контакт с лоу-киком разрешается наносить удары по внутренней и внешней стороне бедра. Разрешены удары ногами (прямые, боковые, назад, круговые, обратные круговые, рубящий удар, в прыжке в том числе и с разворотом). Удары руками (прямой, боковой, апперкот), подсечки.

К-1.

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

Поединки по правилам К-1 проводятся в полный контакт, без остановки времени для начисления очков. Помимо разрешенных в полную силу ударов руками и ногами, как в дисциплине фулл-контакт с лоу-киком разрешены удары коленом, удары тыльной стороной кулака и удары тыльной стороной кулака с разворотом на 360 градусов (бекфист). По сравнению с татами дисциплинами и фулл-контактом, правила К-1 меняют параметры боя, его тактику, особенности подготовки к соревнованиям. Засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

Экипировка спортсмена: шорты кикбоксерские, боксерский шлем (верхняя часть головы должна быть защищена), капа, защита на грудь для девушек, 10-тиунцевые кикбоксерские перчатки, защита на пах (для мужчин и женщин обязательно), защита на голень (типа чулка с протектором и открытыми пальцами).

Сольные композиции.

Сольные композиции-демонстрации самых зрелищных элементов техники единоборств под музыку в формате имитации боя с воображаемым противником (сходство с выполнением КАТА в карате и форм УШУ) продолжительностью от 1 мин. до 1 мин. 30сек.

В основе подготовки лежит образ, который создает спортсмен посредством хореографии, элементов техники и подготовительных упражнений кикбоксинга, артистичности и акробатики.

Программа соревнований включает три вида сольных композиций:

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

Композиции в «жестком» стиле основаны на использовании прежде всего правильной базовой техники, доведенной до высокого уровня мастерства таких видов восточных единоборств, как японские: каратэ-до во всем его многообразии стилей; корейские: тхеквондо и другие стили, имеющие специфическую пластику жестких, рациональных, преимущественно коротких, геометричных движений.

Раздел сольных композиций «жесткий стиль с оружием» основан прежде всего на использовании правильной базовой техники владения оружием: меч-катана (кен-до), палка-бо (бо-дзюцу), кама, нунчаку, саи, различного вида алебарды-нагинаты и т.п.

Раздел сольных композиций «мягкий стиль» основан прежде всего на базовой технике таких стилей, как китайское ушу, бразильская капоэйра, индонезийско-малазийский пенчак-силат, вьетнамские стили; вьет-водао, нятнам и др.; и воспроизводят их специфическую мягкую и пластичную технику движений, для которых характерна широкая амплитуда, особая координация и т.д. Для этого раздела характерно большое количество прыжков, акробатических элементов, падений.

Для «мягкого» стиля с оружием характерен широкий выбор оружия: мечи дао, цзянь, парные мечи шуан-дао, шуан-цзянь, палка гуньшу, копье цяншу, алебарды пу-дао, та-дао, цеп саныцзе-гунь и т.д.

Все композиции исполняются под музыку.

Каждый участник после объявления его выступления (и вызова на площадку) должен подойти и остановиться на расстоянии 2-х метров от жюри (выразительность, артистичность выхода и представление также должно учитываться жюри).

Громким голосом, четко, выразительно спортсмен должен представиться по следующей схеме:

1. Имя, фамилия.
2. Страна (на международных соревнованиях).
3. Город, клуб, тренер, личные спортивные достижения. (На международных соревнованиях объявление идет на английском языке - для членов сборной страны обязательно) и представить свое выступление по схеме:
 1. Объявление разряда соревнований.
 2. Вида (видов боевых искусств).
 3. Стиля (стилей) вариацией с оружием (если требуется, назвать вид оружия).
 4. Музыкальное сопровождение (назвать автора).

Судьи оценивают:

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

При проведении соревнований в один круг спортсмен, получивший максимальную оценку, считается занявшим первое место в данном виде программы; второе место получает спортсмен, получив вторую по величине оценку и т.д.

При проведении соревнований в два круга спортсмен, получивший максимальную оценку в первом круге, а также спортсмены, получившие вторую и третью по величине оценку и занявшие в предварительных выступлениях соответственно первое, второе третье место, выходят в финал. В финальном круге оценки, полученные в отборочных соревнованиях, не учитываются. Места определяются по оценкам, полученным в финале. В случае, если оценки, полученные в финале, равны, то предпочтение отдается спортсмену, получившему более высокую оценку в предварительных выступлениях.

Костюм спортсмена, выступающего в разделе «жесткий стиль», должен быть в полном соответствии с традиционной эстетикой вида боевого искусства (возможно с учетом исторических и этнографических особенностей того региона, где возник этот вид боевого искусства). При этом допускаются возможные вариации цветного и стилистического дизайна, учитывающие соответствие костюма замыслу и содержанию композиции, а также характеру музыкального сопровождения.

Для «мягких стилей» - различные виды китайских костюмов традиционного ушу, короткие бриджи и рубаха в капюльере. Костюм должен быть лаконичным, удобным, не должен мешать движениям и скрывать основные линии и пластику движений.

Раздел «Групповые композиции».

1. Группа должна быть составлена из трех или двух спортсменов. Это могут быть как мужчины, так и женщины (например: два мужчины и одна женщина, и наоборот). Группа может быть также из двух человек.

2. Групповое выступление может быть или только в «мягком стиле», или только в «жестком стиле», но не может быть смешанного выступления, т.е. в одном выступлении исключается демонстрация «мягкого» и «жесткого» стилей. Групповое выступление может быть или только с оружием, или без оружия, но не может быть смешанного выступления, т.е. в одном выступлении исключается демонстрация разделов с оружием и без оружия.

3. Соревнования могут проходить во всех возрастных категориях.

4. Соревнования в групповых выступлениях могут проводиться в четырех разделах также как в индивидуальных (сольных) выступлениях. Если в каждом разделе участвует не менее 4 команд.

Соревнования в группах могут проводиться в двух разделах:

1. «Мягкий стиль» без оружия и «жесткий стиль» без оружия.

– могут быть объединены в один дивизион.

2. «Мягкий стиль» с оружием и «жесткий стиль» с оружием.

– также могут быть объединены в один дивизион.

3. Композиция может быть составлена произвольно по всем критериям и требованиям, применимым к индивидуальным выступлениям (сольным композициям). При этом необходимо придерживаться следующих требований по содержанию:

– не менее 70% времени выступления в групповых композициях должно быть синхронным;

– 30 % пространственная композиция, т.е. одновременное или поочередное композиционно выстроенное перемещение (по кругу, из центра в центр и т.д.).

При этом выступление может быть полностью синхронным, но не допустимо, чтобы более 1/3 времени выступления группы было не синхронным.

4. Продолжительность группового выступления должна составлять не менее 1 минуты и не более 2 минут.

Снижение оценки за нарушение требований по продолжительности группового выступления аналогично требованиям по продолжительности индивидуальных (сольных) выступлений.

Если групповое выступление менее 1 минуты после презентации спортсмен получает низшую оценку. Если групповое выступление более 2 минут снижение оценки от 0,5 до 1 балла.

5. Презентация, предваряющая основное выступление проходит согласно тем же требованиям, что и в сольных выступлениях.

К судейскому столу выходят все участники. Выходы могут быть разными с включением любых акробатических элементов и базовой техники, что не влияет непосредственно на оценку основного выступления. Презентация группы не должна быть более 30 секунд.

Участники групповых выступлений встают в ряд также на расстоянии двух метров от судей. Стоящий в центре спортсмен представляет команду по следующей форме:

- Мы команда (название города и спортивной организации).
- Наш стиль (название стиля или вид оружия).
- Позвольте, мы начнем.

Площадка для выступления должна представлять собой татами размером не менее чем 10x12 метров.

Состав судейской коллегии:

- главный судья;
- зам. главного судьи;
- старшие судьи по видам - 2 человека;
- судьи (арбитры) - 3-5 человек;
- судья информатор;
- судья по музыке;
- судья при участниках.

1.2. Общая структура системы многолетней спортивной подготовки

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

Специфические особенности кикбоксинга – контакт с партнером посредством ударных движений – способствуют совершенствованию целого

ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние кикбоксинга на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого, и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

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

Данные касательно ряда характеристик подготовки спортсменов представлены в таблице 2.

Таблица 2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	17	Не устанавливается

В зависимости от возраста и количества боев, проведенных кикбоксером на соревнованиях, устанавливается следующий обязательный перерыв между соревнованиями.

Многолетняя спортивная подготовка в кикбоксинге строится в соответствии с установленной ФССП этапностью.

Выделяются следующие этапы многолетней спортивной подготовки кикбоксеров:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- тренировочный этап (ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Спортивная подготовка на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки подразделяется по годам подготовки:

- для ЭНП – до 3 лет;
- для ТЭ – до 4 лет.

Спортивная подготовка кикбоксеров подразделяется на следующие категории и виды деятельности:

1. Связанные с физической нагрузкой виды подготовки;
2. Не связанные с физической нагрузкой виды подготовки;
3. Инструкторская и судейская практика;
4. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Характер спортивной подготовки, отраженный в содержании и взаимном соотношении категорий и видов деятельности в процессе спортивной подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, в составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных ортогенических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности, поступательно меняется в зависимости от достигаемого занимающимся уровня спортивного мастерства – выполнения ими очередных нормативов. Наиболее существенные изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе кикбоксеров на следующий ее этап, а также внутри ЭНП – после первого года занятий, внутри ТЭ – после первых двух лет занятий.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть направлены на достижение в первые годы обучения спортивного результата (на этапе НП).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену тренировочного процесса, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и сформировать волевые качества.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; освоение техники кикбоксинга; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, соответствующей возрастной группе, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий кикбоксингом.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для развития гибкости, координации и ловкости, силовой и скоростно-силовой подготовки; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, интервальный, повторный, равномерный, переменный, круговой, контрольный, соревновательный.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается любовь к физической культуре и спорту, укрепляется здоровье, формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена на усвоения кикбоксинга. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, восстановительный, переходный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест тренировок и - соревнований, одежды и обуви;

- контроль выполнения юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам здоровых детей.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП последовательно увеличивается от НП 1 года до НП 3 года число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

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

Основная цель тренировки на начальном этапе подготовки: формирование здоровья, любви к спорту и физической культуре, развитие физических и волевых качеств, утверждение в выборе спортивной специализации кикбоксинг и овладение основами техники.

2.2. Задачи спортивной подготовки на начальном этапе и требования к занимающимся

Этап начальной подготовки:

- продолжительность этапа начальной подготовки составляет 3 года;
- возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки - 10 лет (лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком); 10 лет (сольные композиции);

- количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки – 12 человек.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «кикбоксинг»;

– отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки, создание возможности для детей.

Для зачисления и продолжения тренировочных занятий в группах начальной подготовки необходимо соблюдение следующих требований:

– юные спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки;

– юные спортсмены пришедшие в спорт школу должны сдать нормативы для зачисления в нее.

– юные спортсмены должны успешно сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки, технической подготовки, при переходе на следующий год тренировки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

2.3. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха

Предельные тренировочные нагрузки определяются с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей кикбоксера. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей начальную спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, что показано в таблице 3.

Режим тренировочной работы разрабатывается в соответствии с расписанием тренировочных занятий и согласуется с тренерским коллективом, в соответствии с этапом начальной подготовки, и поставленными задачами. Учет тренировочных занятий производится в академических часах.

Требования к объему тренировочного процесса

Объем тренировочной нагрузки	Этап и период спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5
Общее количество часов в год	312	468
Общее количество тренировок в год	156-208	208-260

Продолжительность тренировочных занятий регламентируется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

– на этапе начальной подготовки до года, рекомендовано 3-4 тренировки в неделю, до 5 академических часов, общим количеством часов в год – 312;

– на этапе начальной подготовки свыше года, рекомендовано 4-5 тренировок в неделю, до 8 академических часов, общим количеством часов в год – 468.

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

2.4. Виды подготовки и соотношение их объемов в структуре тренировочного процесса

Успешное решение задач начальной подготовки юных кикбоксеров предполагает грамотное планирование тренировочной работы на основе нормативно-методических требований и закономерностей становления спортивного мастерства юных спортсменов. В таблице 4 представлено соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе начальной спортивной подготовки по виду спорта

«кикбоксинг» в соответствии со стандартом подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

Таблица 4

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23
Техническая подготовка (%)	18-23	22-28
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%)	3-4	2-3

В соответствии с требованиями санитарно-гигиенических норм и требований к технике безопасности детей младшего школьного возраста следует предусмотреть, что в группах начальной подготовки 1 час академический составляет 45 минут, а остальные 15 минут отводится тренером на методическую работу.

В учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку, организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Сроки начала и окончания тренировочных занятий зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и определяются непосредственно организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Тренировочные занятия по кикбоксингу проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из них 46 недель тренировочной работы и дополнительно 6 недель может осуществляться по индивидуальным планам занимающихся, проходящих спортивную подготовку в спортивных лагерях и на сборах, в том числе в переходном (восстановительном) периоде с выбором средств активного отдыха.

Тренировочный процесс на этапе начального обучения, кроме тренировочных занятий может и должен включать систематическое участие занимающихся в спортивно-оздоровительных мероприятиях различной направленности, обеспечивающих физическое воспитание и совершенствование специальных качеств и спортивного мастерства юных кикбоксеров.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных сборах, лагерях и иных мероприятиях.

2.5. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку следующие:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), и правилам вида спорта «кикбоксинг»;
- соответствие требованиям реализации программ на этапе начальной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «кикбоксинг» представлены в таблице 5.

Таблица 5

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «кикбоксинг»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	-	-
Отборочные	-	-
Основные	-	-

2.7. Годовой план спортивной подготовки

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии календарным тренировочным графиком и годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Предполагается при этом, что дети, не включенные во время летнего отдыха в формат подготовки в спортивно-оздоровительных лагерях, должны заниматься самостоятельно по заданию тренера на данный период времени.

Содержание тренировочной работа в годичном цикле предполагает:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе индивидуальная спортивная подготовка;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с

учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и не может превышать на этапе начальной подготовки - 2 часов;

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается расписание тренировочного процесса для каждой тренировочной группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

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

2.8. Календарный тренировочный график

Нет необходимости приводить в данной программе, поскольку в ней представлено содержание для каждой тренировки отдельно на протяжении всего годичного цикла: на первом, втором и третьем годах занятий.

2.9. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

2.10. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение вредных привычек, допинга

Рекомендации - быть осторожным с пищевыми добавками или травами, так как они могут содержать запрещенные, вредные для здоровья вещества;

Контроль проводится для обнаружения следов применения запрещенных веществ. Перечень, запрещенных веществ и методов представляется всемирной организацией МОК/ВАДА.

2.11. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для тренировочных занятий по кикбоксингу в разделах: фулл-контакт, К-1, фулл-контакт с лоукиком, необходим спортзал (на один ринг) размером 18x12м, 15x12м, высотой 4м, пропускной способностью 12 чел/смену; а для разделов: поинтфайтинг, лайт-контакт, сольные композиции, необходим

спортзал, размер которого должен позволять проводить занятия с группой не менее 12 человек. Высота зала 5-6 метров, напольное покрытие должно быть ровным для лучшего размещения татами.

При спортзалах для кикбоксинга предусматриваются инвентарные помещения для хранения переносного спортивного инвентаря и оборудование площадью 6-8 квадратных метров.

Перечень оборудования спортивного инвентаря представлен в Приложении 1.

Ш. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Организационно-методические указания.

Методическая часть программы должна содержать рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Все занятия состоят из 3-х частей - подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подготовка организма к отработке вопросов основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части.

Для разогревания используются общеподготовительные упражнения - легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения для пальцев рук - сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности занимающихся.

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления ребенка после выполненной им работы в основной части занятия, можно провести беседу теоретической направленности.

В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств

Возрастные особенности физического развития детей и подростков представлены в таблице 6.

Таблица 6

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Приведенные данные дают возможность ориентироваться в подготовке на следующие особенности занимающихся:

Ростовые и весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом следует помнить, что слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей. В этот же возрастной период наблюдается наибольший прирост массы тела.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. В возрасте 13-14 и 16-17 лет темпы ее роста заметно увеличиваются.

Быстрота. Интенсивное развитие быстроты наблюдается в возрасте около 10 лет, а также в возрасте 15-17 лет.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10 до 15 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробных возможностей в 15-17 лет.

Анаэробные возможности имеют тенденцию к незначительному росту в 9-11 лет и в период с 15 до 17 лет.

Гибкость. Рост показателей этого качества наибольший в возрасте от 7 до 13 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9 до 12 лет. Сенситивные периоды развития могут иметь значительные индивидуальные колебания, связанные с рядом других факторов. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

3.2. Правила техники безопасности для обучающихся на занятиях по кикбоксингу

1. Общие правила безопасности.

1.1 К тренировочным занятиям по кикбоксингу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом и проинструктированные в объеме настоящей инструкции.

1.2 Новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя.

1.3 Тренер-преподаватель и участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по кикбоксингу. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Занимающийся должен переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висючие сережки, цепочка и т.д.)

2.3. Убрать из карманов спортивной формы все посторонние предметы.

2.4. Не отсутствовать на тренировках без уважительной причины, при отсутствии на тренировке необходимо до тренировки предупредить тренера, причины отсутствия должны быть переданы в письменной форме (справка от врача).

2.5. Ученики, которые должны покинуть тренировку раньше, чем обычно, должны информировать тренера перед началом тренировки.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.

3.2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

3.3. Пользоваться только исправным оборудованием.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя или инструктора спортсооружения.

3.5. Знать и соблюдать правила кикбоксинга и правила клуба.

3.6. Под наблюдением тренера-преподавателя положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на тренировке.

3.7. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

3.8. При выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию не толкать впереди бегущего.

3.9. Выполнять упражнения с предметами (набивные мячи, грифы) внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.

3.10. Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема, показанные тренером.

3.11. В упражнения с гирей, другими тяжелыми снарядами выполнять упражнения только в присутствии тренера.

3.12. Следить за гигиеной и внешним видом. Внешность должна быть опрятной, прическа аккуратной (у девочек волосы должны быть собраны, не допускается наличие заколок и других металлических предметов).

3.13. Постоянно содержать ногти на пальцах рук и ног в порядке.

3.14. Сохранять чистоту в спортивном зале.

3.15. Во время тренировки категорически запрещается громко разговаривать, шутить, смеяться.

3.16. Не употреблять в спортивном зале еду, жевательные резинки.

3.17. Вести себя спокойно и сохранять терпение на протяжении всей тренировки.

3.18. Не практиковать спарринги и другие технические приемы в парах без тренера.

3.19 С уважением относиться друг к другу.

3.20. Никогда не использовать в спортивном зале бранные слова или замечания, унижающие чье-либо достоинство.

3.21. Никогда не спорить с тренером.

3.22. Внимательно следить за инструкциями и распоряжениями тренера.

3.23. Во время занятий реагировать на команды и отвечать на вопросы быстро, без колебаний и промедления.

3.24. Всегда демонстрировать энтузиазм и желание заниматься.

3.25. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.

3.26. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя и инструктора спортсооружения.

3.3. Планы (конспекты) тренировочных занятий для юных кикбоксеров 1-го, 2-го и 3-го годов обучения

Таблица 7

План-конспекты тренировочных занятий для юных кикбоксеров 1-го года обучения на начальном этапе подготовки

№ недель и	Упражнения	Задача
1	Освоение боевой стойки, передвижение приставным шагом, изучение боевой дистанции, игра в баскетбол, упражнения со скакалкой, гимнастика, сдача контрольных нормативов по ОФП.	Общая и специальная физическая подготовка; обучение кикбоксерской стойке, передвижение по рингу, татами; боевые дистанции, проверка физической подготовленности учеников.
2	Совершенствование боевой стойки и передвижений; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, бой с тенью, упражнения перед зеркалом.	Обучение прямому удару правой в голову и защитам от него подставкой левой ладони и уходом в сторону.

3	<p>Совершенствование передвижений приставными шагами вперед, назад, влево, вправо; атака прямым ударом правой в голову в связи с шагом вперед, назад, влево, вправо; защит подставкой левой ладони; упражнения с партнером в перчатках, упражнения на снарядах.</p>	<p>Обучение и совершенствование ответного и встречного контрудара правой в голову и защиты от него подставкой левой ладони.</p>
4	<p>Совершенствование передвижений приставным шагом, перенос веса тела с ноги на ногу, атак прямым ударом правой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защит подставкой левой ладони, шагом назад; контратак встречным прямым ударом правой в голову, работа с теннисными мячами, бой с тенью.</p>	<p>Обучение и совершенствование прямого удара левой в туловище и защиты от него подставкой правого локтя; защиты уклоном вправо; встречного контрудара прямым левой в туловище и защиты от него подставкой правой ладони.</p>
5	<p>Совершенствование передвижений приставным шагом и перенос веса тела с ноги на ногу; атак прямым ударом левой в голову в различных вариантах; защит подставкой правой ладони, шагом назад, уклоном; контратак встречным прямым ударом левой в голову, работа с партнером в перчатках, бой с тенью.</p>	<p>Обучение и совершенствование связки прямого в голову правой и левой в корпус, защиты от него подставкой левой ладони; защиты отбивом правой ладонью влево в связке с ответным контрударом левой в голову.</p>
6	<p>Повторение пройденного материала</p>	
7	<p>Игра в баскетбол, упражнения со скакалкой, гимнастика, аутогенная тренировка.</p>	<p>Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие</p>

	Атака левой ногой прямой удар из фронтальной стойки (фронт кик).	ловкости и быстроты. Совершенствование прямого удара левой ногой в туловище; защиты отбивом вправо; встречного контрудара прямым левой в туловище и защиты от него подставкой правой ладони.
8	То же, что в №4	
9	То же, что в № 5	
10	Совершенствование передвижений приставным и челночными шагами; атак прямым левой в голову, правый в корпус; защит подставкой правого плеча, шагом вправо, влево и назад; контратак прямым правым в голову и туловище, атак правой ногой удар из фронтальной стойки (фронт кик); защит блоком; упр. с партнером в перчатках, упр. на снарядах, гимнастика кикбоксера.	Обучение и совершенствование прямых ударов левой в голову – правой в туловище защит от них подставкой правой ладони-левого локтя; обучения и совершенствования прямого удара правой в туловище и защиты от него подставкой левого локтя; обучение и совершенствование удара правой ногой (фронт кик), защит блоком.
11	Совершенствование передвижений приставным шагом; атак двойным прямым ударом левой-левой в голову, прямым правой в голову; защит подставкой левого плеча, шагом вправо, шагом назад; контратак прямым левой в голову и туловище, атак ногами фронт кик; защит блоком смещением в сторону; упр. с партнером в перчатках, условный бой.	Обучение и совершенствование атак двойными прямыми ударами левой-правой в голову и защит от них подставкой правой ладони-левого плеча; атак ногами правой и левой фронт кик; защит блоком и смещением в сторону.
12	То же, что в №3	
13	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед назад; атак	Обучение и совершенствование двойными прямыми ударами левой в голову правой в туловище

	<p>левым-правым прямыми ударами в голову, левым в голову правым в туловище, левым в туловище -правым в голову; защит подставкой правой ладони левого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью, обучение атак правой ногой удар сайт кик; защит подставкой левой руки, блоком, отбивом левой рукой, смещением в сторону; бой с тенью, работа с партнером, работа у зеркала.</p>	<p>левой в туловище правой в голову и защит от них; атак правой ногой сайт кик и защит от него.</p>
14	<p>Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо; атак правым-левым прямыми ударами в голову, правым в голову левым в туловище, правым в туловище - левым в голову; защит подставкой левой ладони правого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом левой в голову в связке с защитой подставкой правого плеча прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом левой ладонью, обучение атак левой ногой удар сайт кик; защит подставкой левой руки, блоком, отбивом левой рукой, смещением в сторону; предварительная проработка</p>	<p>Совершенствование ответного и встречного контрудара прямым левой в голову и защиты от него подставкой правой ладони; совершенствование ударов ногами фронт кик, сайт кик.</p>

	упражнений с партнером в перчатках, бой с тенью, упр. на снарядах.	
15	То же, что в № 13	
16	То же, что в №7	
17	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо; атак ногами правой – левой удар фронт кик; защит от него; атак ногами правой-левой удар сайт кик; защит от них; игра в баскетбол, бег на короткие дистанции, прыжки в высоту и длину, аутогенная тренировка, сдача контрольных нормативов по ОФП	Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости и быстроты.
18	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак ответным прямым ударом правой в голову в связке с защитой; подставкой левого плеча; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках; условный бой.	Обучение и совершенствование контратак двойными прямыми ударами левой-правой в голову, левой в голову-правой в туловище и защит от них.
19	То же, что в №11	
20	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак серийными ударами в голову и корпус; защит подставкой ладони, уклоном вправо и влево;	Обучение и совершенствование атак серийными ударами левой-правой в голову и туловище и защит от них; обучение атак ногой удар хук кик и защит от него.

	контратак прямыми ударами в корпус; обучение атаки правой ногой хук кик; защит от него уклоном, смещением; работа с зеркалом, статика, условный бой.	
21	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, вправо, влево, по кругу влево, по кругу вправо; атак двойными и серийными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой плеча, уклоном вправо и влево; контратак прямым ударом голову и туловище; изучение атак левой ногой удар хук кик и защит от него; вольный бой, условный бой, бой с тенью, сдача контрольных нормативов по ОФП	Искусное обыгрывание партнера в вольном бою при помощи прямых ударов, серий и ударов ногами, контратаки и защиты.
22	Совершенствование передвижений приставным и челночными шагами; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище, защит подставкой; контратак ответным прямым ударом в голову в связке с защитой подставкой плеча; совершенствование удара ногами и защит от них; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, бой с тенью, работа с зеркалом, условный бой.	Обучение и совершенствование контратак прямыми ударами левой-правой в голову, левой правой в туловище и защит от них; атак ногами и защит от них.
23	Атака сериями прямых ударов в голову-туловище, в туловище-голову; защита подставкой	Совершенствование двух и трехударных атак и контратак

	<p>локтя-плеча; контратака прямым правой в голову, двойными прямыми ударами в голову и туловище; обучение контратак правой ногой ударом сайт кик и защит от него блоком, подставкой; предварительная проработка упражнение с партнером, условный бой.</p>	<p>прямыми ударами и защит от них; контратак ногами и защит от них.</p>
24	<p>Совершенствование маневров приставными шагами: шаг вперед-шаг вперед-шаг назад, шаг назад-шаг назад-шаг вперед, шаг вперед-шаг правой ногой вправо, левая на месте-шаг вперед, шаг назад-шаг назад-шаг вправо с разворотом влево, шаг назад-шаг назад-шаг влево-шаг вправо, шаг влево-шаг влево-шаг влево-шаг вправо, шаг вправо-шаг вправо шаг вправо шаг влево; атак одноударных, выполненных при маневре вперед-вправо-вперед, вперед-влево-вперед, вперед-вперед; атак двухударных, выполненных при маневре вперед-влево-вперед, вперед-вправо-вперед, вперед-вперед; контратак одно и двухкратных, выполняемых при маневре назад или назад в сторону, условный бой, бой с тенью.</p>	<p>Обучение и совершенствование маневрирования как тактического действия.</p>
25	То же, что в №14	
26	<p>Совершенствование передвижений челночным и приставным шагами; маневров, финтов; защит подставкой плеча, уклоном; встречных</p>	<p>Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости и быстроты.</p>

	<p>контратак прямым ударом левой в голову и туловище, прямым ударом правой в туловище; контратак левой ногой ударом сайт кик, защит блоком, подставкой руки; подвижные игры, бег на короткие дистанции, аутогенная тренировка.</p>	
27	<p>Совершенствование передвижений челночным и приставными шагами; маневров для атаки; финтов руками, туловищем, ногой; атак трехударными сериями прямых ударов; защит шагами в стороны, назад, отбивом, подставкой плеча, отбивом ладонью-подставкой плеча; встречных контратак прямым левым, прямым правой, двойными прямыми ударами в голову и туловище; атак ногами; защит смещением в стороны, блоки, подставки, отбивы; контратаки ногами; упр. со скакалкой, бой с тенью, игра в футбол.</p>	<p>Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости и быстроты.</p>
28	<p>Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами в связке с финтами; контратак встречным прямым ударом левой в голову и туловище; атак ногами, защит от них; работа с зеркалом, предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, условный бой, бой с тенью.</p>	<p>Обучения навыкам боя с партнером.</p>

29	То же, что в №22	
30	<p>Совершенствование передвижений приставными шагами влево, вправо, по кругу; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит шагами в стороны, подставкой ладони- плеча; контратак встречным прямым ударом левой в голову, встречным ударом правой в туловище; обучение атак правой ногой удар раунд кик, защит подставкой руки, плеча, смещение в стороны, уклон; сдача контрольных нормативов по ОФП.</p>	<p>Обучение выходам из угла и от канатов ринга, атак ногой удар раунд кик и защит от него.</p>
31	<p>Совершенствование передвижений челночным и приставными шагами; маневров для атаки и для контратаки; финтов руками, туловищем, ногами; защит отбивом правой ладонью, подставкой правой ладони-левого плеча, отбивом правой ладонью-подставкой левого плеча, шагами в сторону, назад; ответных контратак прямым левой в голову и туловище, прямым правой в голову и в туловище, двойными прямыми ударами левой-правой в голову и туловище, упр. с теннисными мячами.</p>	<p>Совершенствование контратак одиночными прямыми ударами в голову и туловище и защит от них.</p>
32	То же, что в №27	
33	<p>Совершенствование передвижений приставным шагом вперед и назад; атак прямым левой в голову и</p>	<p>Совершенствование атаки серийными прямыми ударами в голову в туловище и защит от них, атаки ногами и защит от них.</p>

	<p>туловище, двойными прямыми левой-правой в голову и туловище; защит подставкой правой ладони-левого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча, прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью; атака и контратака ногами и защит от них.</p>	
34	<p>Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак ответным прямым ударом правой в голову в связке с защитой; предварительная проработка упражнений с партнером; бой с тенью; условный бой.</p>	<p>Совершенствование контратак прямыми ударами левой-правой в голову, левой в голову-правой в туловище и защит от них.</p>
35	<p>Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований</p>	
36	<p>Исправление и совершенствование боевых действий кикбоксера. Разбор соревновательных боев, проведенные каждым кикбоксером, анализ допущенных ошибок и указание, на что следует обратить внимание в последующих тренировках. Задания могут быть общими для всей группы и</p>	<p>Устранение основных ошибок, допущенных в соревнованиях.</p>

	индивидуальные для каждого занимающегося.	
37	<p>Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо, по кругу влево, по кругу вправо; атак одиночными и двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит шагом назад, с подставкой левого плеча, правой ладони-левого плеча, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак встречным в голову и туловище, прямым правой в голову в связке с защитой шагом назад; обучение атаки правой ногой ударом экс кик и защит от него подставкой руки, смещением в сторону, уклоном назад; подвижные игры; упр. с теннисным мячом; бег на короткие дистанции; прыжки в длину.</p>	<p>Общая и специальная физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости и быстроты.</p>
38	То же, что в №31	
39	<p>Совершенствование маневров для атаки и контратаки; финтом руками, туловищем, ногами; защит отбивом правой ладонью, подставкой правой ладони-левого плеча, отбивом правой ладонью-подставкой левого плеча, шагами в сторону, шагами назад; ответных контратак прямым правой в голову и в туловище, двойными прямыми ударами левой-правой в голову и туловище; обучение атаки левой</p>	<p>Совершенствование одноударных контратак и защит от них.</p>

	ноги ударом экс кик и защит от него; условный бой.	
40	Совершенствование атак сериями прямых ударов в голову и туловище, в туловище-голову; защит подставкой локтя- плеча, контратак прямым в голову, серийными прямыми ударами в голову и туловище; атак ногами в туловище и голову; защит смещением, подставкой, уклоном, блоком; предварительная проработка упражнения с партнером в перчатках.	Совершенствование двух и более атак и контратак прямыми ударами и защит от них; атаки ногами и защита от них.
41	То же, что в №30	
42	То же, что в №33	
43	То же, что в №37	
44	То же, что в №39	
45	Повторение пройденного материала за весь год	
46	Сдача контрольных нормативов по ОФП, соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку.	

Таблица 8

План-конспекты тренировочных занятий для юных кикбоксеров на 2 и 3 -го годах обучения на начальном этапе подготовки

№ недели	Упражнения	Задача
1	Сдача контрольных нормативов по ОФП; совершенствование атак прямым левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; защит подставкой правой ладони, шагом назад; атак ногами в корпус и голову; защит от них смещением, уклоном, блоком, подставкой,	Совершенствование ответного и встречного контударов левой в голову и защит от них подставкой правой ладони; атак ногами и защит от них.

	отбивом; предварительная проработка упражнений с партнером; бой с тенью; вольный бой.	
2	Перенос веса тела с ноги на ногу; атака прямым ударом левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защита подставкой правой ладони, шагом назад; контратака встречным прямым ударом левой в голову; обучение атаки левой ногой удар лоу кик по бедру, защита подставка ногой, смещение назад и в стороны; бой с тенью; подвижные игры.	Совершенствование прямого удара левой в туловище и защиты от него подставкой правого локтя; защиты уклоном вправо от атаки прямым левой в голову; встречного контрудара прямым левой в туловище и защиты от него подставкой правого локтя; обучение атаки левой ногой удар лоу кик и защит от него.
3	Совершенствование передвижений приставным шагом, перенос веса тела с ноги на ногу; атак прямым ударом левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защит подставкой правой ладони, шагом назад; контратак встречным прямым ударом левой в голову; обучение атаки правой ногой удар лоу кик по бедру, защит подставкой ноги, смещением назад и в стороны; упр. с теннисным мячом, работа на снарядах.	Совершенствование ответного и встречного контрударов прямым левым в голову и защит от них; обучение атаки правой ногой удар лоу кик и защит от него.
4	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо, по кругу влево, по кругу вправо; атак двойными и	Обыгрывание партнера в условном бою при помощи ударов и защит от них.

	серийными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, правой ладони-левого плеча, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак прямым правой в голову и туловище, двойным прямыми ударами в голову и туловище; атак ногами удар лоу кик по бедру и защит от него; условный бой, бой с тенью.	
5	Совершенствование передвижений приставным и челночными шагами: атак прямыми в голову, двойными прямыми левой-правой в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, уклоном вправо и влево; контратак двойными прямыми левой-правой в голову в связке с защитой шагом назад, встречным прямым левой в голову; атак ногами и защит от них; условный бой, бой с тенью, работа с зеркалом, подвижные игры.	Совершенствование прямого удара правой в голову и защиты от него подставкой левого плеча, защиты шагом вправо с поворотом влево.
6	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак серийными ударами в голову и туловище; защит от них смещением, подставкой, блоком, отбив; атак ногами в голову и туловище и защит от них; предварительная проработка упражнений с партнером; упр. на снарядах.	Обучение и совершенствование серийных ударов в голову в туловище и защит от них; совершенствование ударов ногами в голову и туловище и защит от них.
7	Совершенствование передвижений приставным	Обучение и совершенствование атак и контратак серийными

	шагом; атак двойным прямым ударом левой-левой в голову, прямым правой в голову; защит подставкой левого плеча, шагом вправо, шагом назад; контратак прямым левой в голову и туловище; контратака ногами в голову и туловище; защита от них; условный бой.	ударами левой-правой в голову и защит от них; контратака ногами и защита от них.
8	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед и назад; атак прямым ударом левой в голову и туловище, двойными прямыми левой-правой в голову; защит подставкой правой ладони, левого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча, прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью.	Совершенствование атак двойными прямыми ударами левой в голову правой в туловище, левой в туловище правой в голову и защит от них.
9	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо; атак ногами в голову и туловище; контратак ногами в голову и туловище; защит от них смещением, отбивом, подставкой, блоком; бой с тенью, упр. на снарядах.	Совершенствование ответного и встречного контрударов ногами в голову и туловище.
10	Совершенствование атак двойными прямыми и серийными ударами в голову и туловище; защит подставкой, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак прямым в голову и туловище, двойными	Искусное обыгрывание партнера в вольном бою при помощи ударов руками, ногами и защит от них.

	<p>ударами в голову и туловище; атак ногами в голову и туловище, контратак ногами в туловище и голову, защит от них смещением, подкладкой; вольный бой, условный бой, бой с тенью.</p>	
11	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
12	То же, что в №5	
13	<p>Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами, атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой правой ладони, левого плеча, левого локтя, правой ладони; контратак двойными прямыми ударами левой-правой в голову, левой в голову-правой в туловище, условный бой.</p>	<p>Совершенствование атак сериями прямых ударов левой-левой-правой в голову и защит от них.</p>
14	<p>Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак сериями прямых ударов в голову; защит подставкой, уклоном вправо и влево; контратак прямым в туловище, двойными прямыми ударами; атак ногами в туловище и голову; защит от них; контратак ногами в туловище; условный бой, упр. на снарядах, работа перед зеркалом.</p>	<p>Совершенствование атак сериями прямых ударов в голову, в туловище и защит от них; атак ногами в голову и в туловище; защит от них.</p>
15	То же, что в №9	
16	<p>Совершенствование маневров вперед-вперед-влево, вперед-вперед-вправо, назад-назад-вперед, вперед-вперед-назад,</p>	<p>Совершенствование ложных действий (финтов).</p>

	<p>вперед-вправо-вперед, вперед-влево-вперед, назад-назад-вправо, назад-назад-влево; маневров в связке с одно- и двуударной атакой; финты ногами; условный бой, бой с тенью.</p>	
17	<p>Сдача контрольных нормативов по ОФП; обучение атак ударом снизу левой в голову, защита подставкой правой ладони; совершенствование атак прямым ударом левой в голову и в туловище, двойными прямыми левой-правой в голову; защит подставкой правой ладони, левого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча, прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью; проработка упражнений с партнером; бой с тенью.</p>	<p>Обучение ударам снизу левой в голову и в туловище и защитам от них подставкой правой ладони и локтя.</p>
18	<p>Совершенствование атак ударом снизу левой в туловище, защит подставка правого локтя; атак прямым левой в голову и защит подставкой правого локтя, защит уклоном влево и контратак ударом снизу левой в туловище; атак прямым левой в голову-снизу правой в туловище, защит подставкой правой ладони-левого локтя; атак ногами в туловище и голову, защит от них; бой с тенью, упр. на снарядах.</p>	<p>Обучение ударам снизу левой и правой в туловище и защит от них подставкой правого и левого локтя; совершенствование ударов ногами.</p>

19	<p>Совершенствование маневров приставными шагами: шаг вперед-шаг вперед-шаг назад, шаг назад-шаг назад-шаг вперед, шаг вперед-шаг правой ногой вправо, левая на месте-шаг вперед, шаг назад-шаг назад-шаг вправо с разворотом влево, шаг назад-шаг назад-шаг влево с разворотом вправо, шаг влево-шаг влево-шаг вправо, шаг вправо-шаг вправо-шаг вправо-шаг влево; атак одноударных, выполненных при маневре вперед-влево-вперед, вперед-вправо-вперед, вперед-вперед; контратак одно- и двухударных, выполненных при маневре назад или назад-в сторону, условный бой, бой с тенью.</p>	<p>Совершенствование маневрирования как тактического действия.</p>
20	<p>Игра в баскетбол; бег на короткие дистанции; совершенствование маневров для атаки и контратаки; финтов руками, туловищем, ногой; атак трехударными сериями прямых ударов; защит смещением в стороны, назад; отбивом, подставкой, отбивом, встречных контратак, атак ногами в голову и туловище; защит от них смещением, блоком; бой с тенью, работа с зеркалом, подвижные игры.</p>	<p>Общая и специальная физическая подготовка, преимущественно направленная на развитие ловкости и быстроты.</p>
21	<p>Сдача контрольных нормативов по ОФП; Совершенствование атак ногами в голову и туловище; атак прямым левой в голову и защит</p>	<p>Совершенствование ударов снизу и защит от них.</p>

	<p>подставкой правого локтя, защит уклоном влево и контратак ударом снизу левой в туловище; атак прямым правой в голову и защит подставкой левой ладони, защит подставкой левого плеча и контратак ударом снизу правой в голову; атак двумя прямыми в голову и защит подставкой левой ладони, защит шагом назад и контратак ударом снизу правой в голову; бой с тенью, работа на снарядах.</p>	
22	<p>Условный бой, совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо, по кругу влево, по кругу вправо; атак ногами; защит от них; контратак руками в голову; атак двойными и серийными ударами в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, правой ладони-левого плеча, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак прямыми правой в голову и туловище, двойными прямыми ударами в голову и туловище, вольный бой.</p>	<p>Искусное обыгрывание партнера в вольном бою при помощи ударов руками, ногами и защит от них.</p>
23	<p>Совершенствование маневров для атаки и контратаки; финтов руками, туловищем, ногой; атак трехударными сериями прямых ударов; защит смещением в стороны, назад; отбивом, подставкой, встречных контратак, двойными прямыми ударами в голову и туловище.</p>	<p>Общая и специальная физическая подготовка, преимущественно направленная на развитие ловкости и быстроты.</p>

24	<p>Совершенствование атак сериями прямых ударов в голову –в туловище, в туловище -в голову; защит подставкой, контратак прямым в голову, двойными прямыми ударами в голову и туловище; атак ногами в туловище и голову; контратак ногами в голову и туловище; защит от них; предварительная проработка упражнений с партнером; условный бой.</p>	<p>Совершенствование двух- и трехударных атак и контратак ударами и защит от них; атак и контратак ногами и защит от них.</p>
25	То же, что и в №20	
26	То же, что в №17	
27	<p>Совершенствование атак ударами снизу, двойными прямыми в голову и туловище; защит смещением, подставкой; контратак ответным прямым ударом в голову в связке с защитой подставкой и смещением; атак ногами в голову; бой с тенью.</p>	<p>Обучение боковому удару левой в голову и защитам от него подставкой правой ладони.</p>
28	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
29	<p>После соревновательного боя занятия посвящаются исправлению и совершенствованию боевых действий кикбоксера. Разбирание соревновательных боев, проведенные каждым кикбоксером, анализирование допущенных ошибок и указание, на что следует обратить внимание в последующих тренировках. Задания могут быть общими для всей группы и индивидуальные для каждого занимающегося.</p>	<p>Устранение основных ошибок, допущенных в соревновательном бою.</p>

30	<p>Сдача контрольных нормативов по ОФП;</p> <p>Совершенствование маневров для атаки правой, для атаки левой; финтов левой рукой; защит шагом назад, шагом влево (сайдстеп) с поворотом вправо, с шагом вправо с поворотом влево; контратак ответных в голову и туловище; контратак встречных левой в голову и туловище, бой с тенью.</p>	<p>Обучение боковому удару левой в туловище и защите от него подставкой правого локтя.</p>
31	<p>Вольный бой, условный бой, бой с тенью; совершенствование атак ногами по бедрам; атак двойными и серийными ударами в голову и туловище; защит смещением, уклонами вправо и влево; контратак попеременно ударом снизу то левой, то правой в голову в связке с защитой смещением;</p>	<p>Искусное обыгрывание партнера в вольном бою за счет более грамотного тактического построения поединка и более умелого использования в первую очередь прямых ударов руками, ударов ногами и защит от них.</p>
32	<p>Совершенствование атак повторными двойными прямыми ударами левой-правой в голову и туловище; защит отбивом, подставкой, смещением в стороны; контратаки встречным прямым ударом голову и в туловище; контратак ногами в туловище и защит от них; бой с тенью.</p>	<p>Совершенствование выходов из углов и от канатов ринга.</p>
33	<p>Совершенствование атак ногами в голову и туловище; контратак ногами и защит от них; маневра шаг вперед левой-правой вправо-вперед-левой вперед в связке с атакой прямым ударом правой в голову; челночного</p>	<p>Обучение боковому удару правой в голову и защитам от него подставкой левого плеча.</p>

	<p>шага в связке с маневром шаг вперед левой-правой вправо-вперед-левой вперед и атакой прямым ударом правой в голову; атак боковым левой в голову; двумя прямыми левой-правой в голову в связке с финтом левой в туловище; бой с тенью.</p>	
34	То же, что в №24	
35	<p>Совершенствование маневра смещение вперед левой-правой вправо-вперед-левой вперед в связке с атакой прямым ударом правой в голову, челночного шага в связке с маневром смещение вперед левой-правой вправо-вперед и атакой прямым ударом правой в голову; атак боковым в голову, двумя прямыми левой-правой в голову в связке с финтом в туловище, контратак снизу в голову и туловище; бой с тенью.</p>	<p>Совершенствование боковых ударов и защит от них.</p>
36	То же, что в №27	
37	<p>Сдача контрольных нормативов по ОФП; совершенствование атак прямым ударом в голову и защит от контратаки подставкой, защит смещением, контратак прямым ударом правой в голову; атак ногами в туловище и голову и защит от них; условный бой.</p>	<p>Совершенствование защит смещением назад, подставкой левого плеча и уклоном вправо в связке с контратакой прямым правой в голову.</p>
38	<p>Совершенствование атак двойными ударами левой-правой в голову и защит от контратаки подставкой; защит смещением назад и контратак двойными ударами левой-правой в голову; контратака ногами в корпус и</p>	<p>Совершенствование контратакующего боя при защитах смещением назад и подставкой.</p>

	защит от них; условный бой одиночными и двойными прямыми ударами в голову и туловище.	
39	Совершенствование атак прямым ударом левой в голову и защит от контратаки прямым ударом правой в голову; защит смещением назад контратак прямым ударом правой в голову; атак ногами в голову и защит от них, отбивом, подставкой, смещением; работа с партнером, упр. на снарядах, работа с зеркалом.	Совершенствование контратакующего боя при защитах смещении назад и уклоном.
40	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
41	Совершенствование одно- и двухударных атак в связке с маневром смещения; защит шагами назад в сторону, уклонами влево и вправо; контратак в голову в связке с защитой то подставкой, то смещением; атак ногами; защит смещением, отбивом; контратака ногами; вольный бой; бой с тенью; условный бой.	Искусное обыгрывание партнера в вольном бою за счет более грамотного использования прямых ударов не только в атаке, но и в контратаке; правильное использование ударов ногами в атаке и контратаке; более грамотного тактического построения поединка.
42	Совершенствование атак одиночными, прямыми и боковыми ударами, сериями прямых ударов при быстром продвижении вперед; защит подставкой и смещением назад; контратак ударами снизу в голову и туловище; встречных контратак левой и правой в голову и туловище; атак ногами, контратак ногами в корпус и	Обучение и совершенствование контратак прямым и боковым ударами при движении назад.

	защит от них, условный бой; бой с тенью.	
43	То же, что в № 30	
44	То же, что в №37	
45	Повторение пройденного материала за весь год.	
46	Сдача контрольных нормативов по ОФП, соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку.	

Более подробный план конспект изложен в Приложении 3.

3.2.1 Содержание терминов и понятий для освоения техники кикбоксинга

Техника кикбоксинга подразделяется на стойки, перемещения, удары, подсечки, защиты.

Боевая стойка может быть определена как оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению двигательных задач. Различают фронтальную, левостороннюю, правостороннюю стойки. Стойки могут быть высокими и низкими, открытыми и закрытыми. Так, при бое на дальней дистанции стойки, как правило, более высокие, ноги выпрямлены в большей степени, нежели в бою на средней и ближней дистанциях, где спортсмен вынужден быть более сгруппированным и закрытым, чтобы не пропустить удар, более фронтальные что бы на средней и ближней дистанции можно было одинаково использовать левые и правые конечности.

Удар в кикбоксинге представляет собой импульсивное взрывное баллистическое или силовое не баллистическое движение и может быть различной – прямолинейной или криволинейной траектории. Удары могут наноситься руками или ногами. К ударам рукой относятся: прямой удар, боковой удар, удар снизу, удар с разворота. Удары ногами: прямой удар, боковой удар, полукруговой удар, задний прямой удар, обратный полукруговой удар. Задний прямой удар ногой и обратный полукруговой удар ногой могут наноситься с разворотом. (Это же касается и бокового удара ногой.)

Рубящий удар. Большинство этих ударов могут наноситься и в голову, и в туловище, а полукруговой удар ногой может наноситься и в бедро противника. Удары могут наноситься коленом в разных плоскостях и с разной траекторией, в цели различных уровней (туловище, голова).

К подсечкам, применяемым в кикбоксинге, относят: подсечку подъемом стопы; подсечку внутренней стороной стопы; подсечку, выполняемую с разворотом на 360, т.е. дальней от противника ногой (движение, во многом аналогичное обратному круговому удару ногой с разворотом).

Передвижения совершаются по различным прямолинейным или криволинейным траекториям, их основная цель – выбор и сохранение нужной дистанции до противника, обеспечивающей рациональное решение боевой задачи. Выделяют следующие передвижения: обычный шаг, приставной шаг, передвижения скачком (скачок может осуществляться толчком одной ноги или двух ног). Одним из требований к передвижениям является их слитность, рациональность, отсутствие больших колебаний общего центра тяжести по вертикали.

Защиты представляют собой действия, нейтрализующие удары соперника, и выполняемые в соответствии с правилами соревнований. Защиты могут быть классифицированы следующим образом: защиты при помощи ног и рук (подставки, отбивы, блоки); защиты, осуществляемые за счет движений туловищем (уклоны, отклонения, нырки); защиты посредством передвижений (шагом, скачком – они направлены на изменение дистанции или уход с линии атаки); комбинированная форма защиты.

При подготовке кикбоксеров (их обучении и тренировке) также принято классифицировать дистанции, на которых ведется бой. Их выделяют три: дальняя, средняя, ближняя. (Некоторые тренеры пользуются в своей работе еще и термином «дистанция обострения», отражающим своеобразие их понимания нюансов и закономерностей скоростного поединка.) Дистанции характеризуют то расстояние, на котором находятся относительно друг друга кикбоксеры при ведении боевых действий.

Классифицированные таким образом элементы техники (составляющие) дают достаточно полное представление, описание данного вида спорта со стороны присущих ему особенностей двигательных действий. При этом классификация может быть еще более детальной в зависимости от конкретных задач. Например, защиты подставкой могут быть подразделены на защиты подставкой кисти, плеча, предплечья, голени, бедра, колена и др.

Кикбоксинг представляет собой систему, в которой отдельные ее составляющие закономерно и определенным образом связаны между собой. Так связаны между собой элементы техники – конечное положение одного движения

является началом другого движения, качество и особенности выполнения одного из элементов техники во многом определяют качество и особенности других элементов техники, и это характеризует особенности выстраиваемой спортсменом системы движений. Связаны между собой уровень технической, тактической и физической подготовленности так, что недостаток развития какого-либо из физических качеств может ограничивать технические или тактические возможности спортсмена, определяя его технико-тактические характеристики или развитие какого либо физического качества компенсирует. Например, недостаток подвижности в некоторых суставах не дает возможности свободно и полноценно наносить удары ногами в верхний уровень разрешенных целей и это не может делать некоторые из целесообразных и эффективных действий невыполнимыми, ограничивая тактические решения и возможности данного спортсмена.

Разнообразие кикбоксинга в отношении техники, тактики, средств подготовки и т.д. порождает и разнообразие терминов, используемых в теории и практике этого вида двигательной активности. Однако основными среди этих терминов являются удар и защита, как определяющие характер взаимодействия спортсменов в ходе поединка. Называя удар, необходимо указать его траекторию (прямой, боковой, снизу и т.д.); руку или ногу, колено, которыми наносится удар (прямой левый, боковой правый и т.д.); цель (голова, туловище и др.). При нанесении удара ногой добавляется слово «нога» в нужном падеже. При обозначении удара рукой слово «рука» может не произноситься.

В кикбоксинге могут наноситься удары рукой или ногой с разворотом в прыжке. Поэтому при обозначении удара добавляется указание на особенности его нанесения: «с разворотом», «в прыжке». Например, задний прямой удар правой ногой с разворотом в туловище, полукруговой удар левой ногой в голову с разворотом в прыжке.

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

- джеб – прямой удар ближней к противнику рукой;
- панч – прямой удар дальней от противника рукой;
- хук – боковой удар рукой;
- ричхенд-удар тыльной стороной ладони;
- бэкфист – удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360(раскручивающийся удар);
- апперкот – удар рукой снизу;
- фронт кик – прямой удар ногой;

сайд кик – боковой удар ногой;
раундхауз кик – полукруговой удар ногой;
хук-кик – обратный полукруговой удар ногой;
бэк-кик – задний прямой удар ногой;
экс-кик – рубящий удар ногой;
футсвипс – подсечка;
торнадо-удар ногой в прыжке с разворотом на 360;
джампинг-кик – удар ногой в прыжке;
лоу-кик – низкий полукруговой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника). (Слово «кик» означает, что удар наносится ногой).

Боевая стойка.

Боевая стойка в кикбоксинге мало чем отличается от стойки в боксе и в этом также проявляется близость данных видов спорта. Главное требование к стойке – обеспечивать защиту в ринговых разделах, стартовое положение на татами для ударов, защит, передвижений. При этом необходимо, чтобы тело кикбоксера находилось в устойчивом положении, без чего невозможны чувствительные для противника удары. Это и определяет проекцию общего центра тяжести (ОЦТ). Она не должна выходить за пределы площади опоры.

Как правило, кикбоксеры стоят в положении, когда одно плечо находится ближе к противнику, чем другое, вполборота. Это создает положение замаха для удара и сужает, одновременно, площадь зоны на теле спортсмена, особенно чувствительной к ударам. Голова слегка наклонена вперед.

Стойка может быть более высокой, выпрямленной. Она обеспечивает высокую маневренность. Низкая стойка с широко расставленными ногами снижает возможность маневра, но вместе с тем обеспечивает большую устойчивость. Она более выгодна в бою на средней и ближней дистанциях и бывает полуфронтальной и фронтальной. Усредненное расстояние, определяющее то, насколько ступни ног кикбоксера, принявшего положение боевой стойки, должны отстоять одна от другой, определяется шириной его плеч.

Стойка кикбоксера может быть открытой и закрытой. В последнем случае площадь уязвимых и открытых для ударов противника целей сведена до минимума.



Рисунок 1. Боевая стойка.

Особенности стойки определяются манерой ведения боя, излюбленной дистанцией, техническими задачами, состоянием спортсмена, его предпочтениями. В различных ситуациях боя стойка может несколько меняться. Так, при ведении боя на ближней дистанции стойка более фронтальная, собранная, закрытая.

Свое типичное боевое стартовое положение, стойку, спортсмен находит в результате множества проб и ошибок, попыток наилучшего приспособления к самым разнообразным ситуациям. Для этого требуется большой объем соответствующей работы. Практике данного вида спорта известны многочасовые упражнения по обработке и закреплению найденного варианта стойки.

Передвижения.

Кикбоксер должен быть в состоянии свободно совершать передвижение во всех направлениях, используя для этого приставные шаги, обычные шаги или бег, передвижения толчком одной или двух ног, скачки и т.д. Данный компонент техники чрезвычайно важен как средство выхода на нужную дистанцию, как средство создания стартового положения для ударов и защит, как средство создания более выгодного, по сравнению с соперником, положения вообще в требуемый момент времени. Передвижения должны обеспечивать возможность своевременного изменения направления движения: вперед–назад, влево–вправо, назад–вправо и т.д.

Обычно при передвижении приставным шагом вперед первый шаг делает нога, ближняя к противнику; назад –нога дальняя от противника; вправо –правая нога; влево –левая. Другая нога делает подшаг в нужном направлении с тем, чтобы как можно скорее занять стартовое, исходное положение для последующих действий. Возможны и другие варианты передвижений. Например, при движении вперед первый шаг делается дальней от противника ногой, следующий шаг делает ближняя к противнику нога. При движении назад первый шаг может делать ближняя к противнику нога, затем задняя. В любом случае следует избегать таких положений, при которых равновесие, устойчивость тела спортсмена могут быть нарушены, а для этого ступни ног должны находиться под корпусом. Это одно из важнейших требований к передвижениям

В кикбоксинге различают также передвижения обычным шагом, бегом, сведения и разведения ног (разножка) с целью смены стойки, создания стартового положения для ударов ногами, повороты и развороты на одной и двух ногах.

Передвижения отрабатываются посредством многократного их повторения в обычных, облегченных или усложненных условиях; посредством имитационной работы (работа с воображаемым противником); в условных и вольных боях; в спаррингах. Но только соревнования показывают, насколько ваша работа была плодотворной.

Удары руками.

Удар должен быть достаточно чувствительным для противника и влиять на его боеспособность, иначе он теряет свой смысл как средство контроля за ситуацией на ринге, татами и достижения победы. (Именно урон, нанесенный противнику, является основным пунктом правил в отношении определения победителя в поединке в большинстве дисциплин кикбоксинга, но не в лайте и поинтфайтинге) Для обеспечения достаточной силы удара в момент его нанесения спортсмен должен находиться в устойчивом положении.

Считается, что наибольший вклад в удар вносит толчок ноги и этот импульс передается корпусу, и от него рука последовательно усиливается. Таким образом, для правильно нанесенного удара характерно последовательное включение ноги, туловища, рук в движение. Этим обеспечивается опережающее движение предыдущего звена тела по отношению к последующему, растяжение мышц (упругая деформация) и более активное и мощное их сокращение. Разгон руки должен представлять из себя своеобразную волну усилий, последовательно передающихся от ног к туловищу и руке. Нарушение рациональной последовательности этой передачи ведет к ухудшению баллистических характеристик удара.

При нанесении удара одна нога, как правило, является опорной, другая – толчковой. Опорная нога выполняет функцию стопора и предупреждает заваливание спортсмена вперед, в направлении наносимого удара.

Обычно при обучении объясняют, что удар производится толчком ноги и поворотом туловища вокруг оси, проходящей через опорную ногу и одноименное плечо. Ознакомление с ударом часто начинают, предложив нанести его из фронтальной стойки. Толчком, скачком правой ноги и переносом веса тела на левую ногу осуществляется вращение туловища вокруг вертикальной оси, проходящей через левую ступню и левое плечо; правое плечо при этом выносится вперед и наносится удар: прямой, боковой, снизу. Данное движение обычно сравнивают с вращением закрывающейся двери

Аналогичным движением, по толчкам левой ноги, выносом вперед левого плеча и поворотом туловища вокруг оси, проходящей через правую ногу и правую сторону туловища, осуществляются удары левой рукой. Эта ось –нога и одноименное плечо –дает наибольший момент силы и отличает наиболее

правильные, в отношении биомеханики, ударные движения. Удары при этом получаются мощные, красивые, с полной амплитудой

Кикбоксер может наносить удары более или менее сильные, в зависимости от ряда условий и задач. При этом наиболее сильные удары наносятся за счет ног и туловища. За счет включения лишь мышц руки наносятся удары баллистические легкие но быстрые удары.

Для высококлассного мастера характерно умение наносить удары самые разные: легкие, средней силы, сильные. Это один из важнейших компонентов мастерства, разнообразия техники. Легкие же удары могут быть подразделены на: быстрые, точные, мешающие, сбивающие, ложные, закрывающие глаза противника и т.д. При нанесении удара, и это очень важно, кисть бьющей руки должна быть в определенном, правильном положении. Основная нагрузка должна приходиться на область головок 2-й и 3-й пястных костей. В момент соударения с целью кисть должна быть жестко зафиксирована, а предплечье должно быть перпендикулярно плоскости цели. Неправильное положение кулака, недостаточно жестко зафиксированная кисть, приводят к травмам. Кроме того, недостаточная жесткость в этом звене ударного движения снижает его (удара) поражающие свойства.

Много внимания, с целью достижения высших показателей эффективности ударных движений, необходимо уделять закаливанию ударных поверхностей. Для этого применяют различные упражнения для укрепления соответствующих суставов. Это –использование эспандеров для укрепления мышц сгибателей и разгибателей кисти, теннисных мячей; работа на снарядах без бинтов и перчаток; отжимание в упоре лежа на кулаках, пальцах, тыльных поверхностях кисти и др. Помимо указанного выше положения кисти при ударах рукой, характерных для бокса, в кикбоксинге есть еще удар, наносимый тыльной стороной кисти (бэкфист) он наносится с разворотом. Это очень коварный удар с непривычной траекторией. Данный вариант нанесения удара рукой, тем не менее, определяет различия бокса и кикбоксинга в отношении некоторых элементов техники.

Положение кулака при ударе.

Кулак по своему анатомическому строению и развитию очень слаб в сравнении с мышцами и костями предплечья и плеча.

Он состоит из многих мелких косточек, связанных между собой слабыми связками и мелкими мышцами.

Ушибы и растяжения кулака- постоянная «профессиональная» болезнь кикбоксера.

Причина этого: недостаточное укрепления его связок и мышц специальными упражнениями, неправильное бинтование кулака и, главное, неправильное положение его в момент фиксации удара; недостаточная

разборчивость в метах для ударов (часто кикбоксеры разбивают себе кулаки, слепо нанося удары в твердые места на теле-в локоть, тазовую кость и т.д.). Разбитый кулак обыкновенно выводит кикбоккера из строя, и он проигрывает бой, имея все шансы на победу.

Ударное место на кулаке - это плоскость, образуемая сжатыми в кулак пальцами (большие фаланги).

Правильное положение кулака при ударе следующее: четыре пальца зажимаются в ладонь, и большой палец накладывается сверху между средним и указательными пальцами. Кулак держится прямо по отношению к предплечью, не сгибаясь в запястье во избежание подвертывания и растяжения связок. Каждый удар, каков бы он ни был, наносится первыми фалангами (единственное исключение представляет свинг, наносящийся пястными костями, из которых образуется ровная плоскость. На нее и приходится вся тяжесть удара, равномерно распределенная на все четыре сустава).

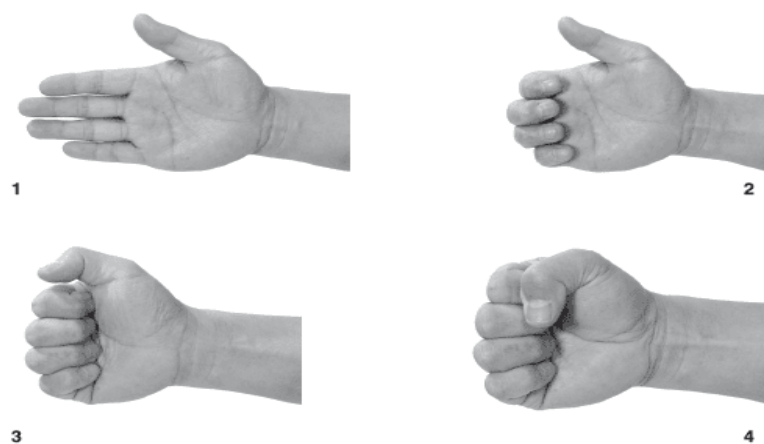


Рисунок 2. Сжатие кулака.

В момент попадания кулак крепко, сжат для придания ему большей твердости, но в свободное от ударов время на сжатие кулака не тратится усилие, а лишь сохраняется положение легкого сжатия, чтобы в любой момент быть готовым к напряжению кулака. Долгое сжатие его утомляет мышцы предплечья, и в силу этого кикбоксер в конце боя не может сжать его достаточно крепко и, нанося удар расслабленным кулаком, получает растяжения связок.

Напряжение кулака должно быть рассчитано так, чтобы в момент отправления удара кулак был свободен от напряжения и лишь перед самой фиксацией удара крепко сжимался. Это нужно для сохранения быстроты удара, так как напряженной рукой быстро ударить нельзя.

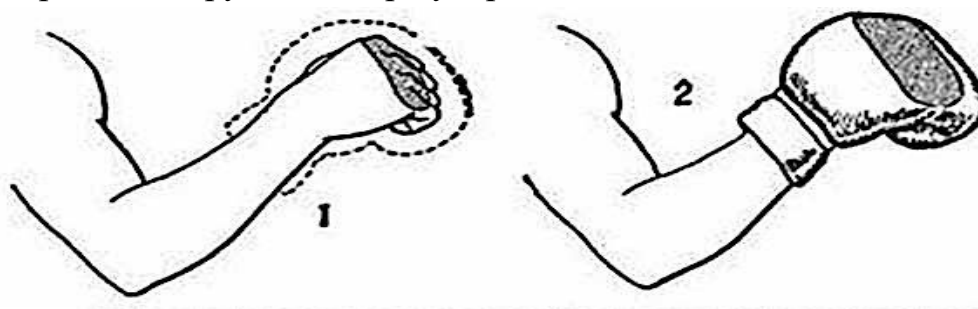


Рисунок 3. Положение кулака при ударе.

Бинтование кулака.

При упражнениях в спарринге и в соревнованиях кулак кикбоксера бинтуется для того, чтобы предохранить его связки от растяжений.

В практике соревнований и тренировок наиболее частым бывает растяжение в пястно-фаланговом суставе большого пальца, который при недостаточном сжатии в момент удара подвертывается. При бинтовании кулака все мелкие суставы плотно стягиваются; особое внимание уделяется бинтованию большого пальца.

По правилам бокса, бинты должны быть из бумажной или шерстяной материи длиной не больше 2 м 50 см и шириной - не больше 4 см.

Способ бинтования.

1. Конец бинта, на котором сделано отверстие, надевается на большой палец: направление бинтования идет к тыльной стороне руки на запястье.
2. Обернув запястье два раза, бинт намазывается на пястно-фаланговый сустав большого пальца и оттягивает его в сторону.
3. Обернувшись один раз вокруг запястья, оттягивает его к тыльной стороне ладони. Таким образом сустав большого пальца оказывается закрепленным. Далее направление бинтования идет к запястью.
4. Вокруг запястья бинт оборачивается один раз, после этого снова переходит на сустав большого пальца, вокруг которого делает один оборот. Затем направление бинта идет к тыльной стороне ладони.
5. Вокруг четырех пястно-фаланговых суставов ладони бинт обертывается два раза, а остаток бинта идет на запястье, вокруг которого бинт закрепляется пришитыми к нему завязками.

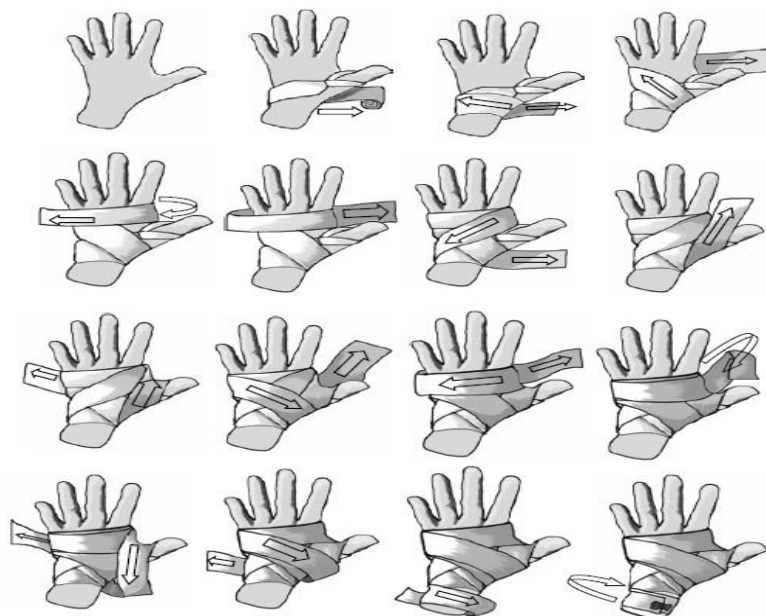


Рисунок 4. Бинтование кисти.

1. Прямой удар передней (джеб).

Толчком правой ноги и разворотом туловища вправо (прямой удар левой рукой) левая рука, бросковым движением посылается по прямой линии к цели. Перед ударом может осуществляться некоторый замах. Для этого туловище поворачивается влево вокруг вертикальной оси, левый кулак несколько отдалается от цели. Затем увеличивает силу наносимого удара.

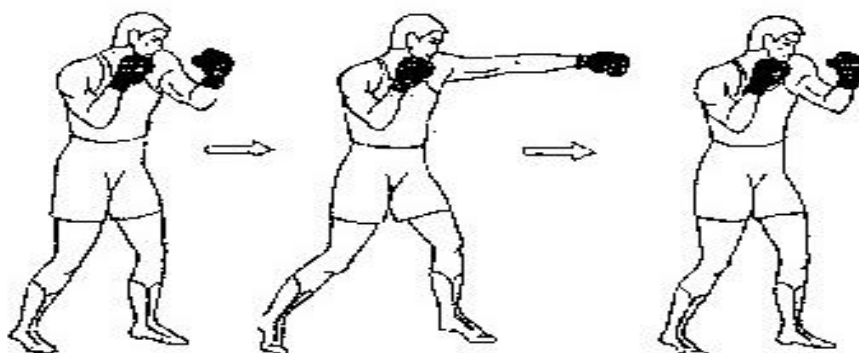


Рисунок 5. Левый прямой удар в голову(джеб).

Кулак при соприкосновении с целью может быть отражен пальцами вниз или вправо, что в равной степени правильно и обусловлено индивидуальностью спортсмена. Правая рука защищает туловище и голову подставкой правой руки и локтя.. Данный удар –один из наиболее часто применяемых в кикбоксинге.

Прямой удар левой (передней, т.е. ближней к противнику рукой) в туловище–одна из разновидностей прямого удара левой рукой. При его нанесении за счет наклона туловища или сгибания ног в коленях (приседание) плечи наносящего удар кикбоксера опускаются до уровня цели.

2. Прямой удар дальней от противника рукой (панч).

При данном ударе правая рука (прямой удар правой рукой) уже находится в положении замаха. Однако кулак совершает более длинное движение до цели и, соответственно, этот удар используется гораздо реже, чем джеб. Это один из наиболее сильных ударов руками. Он часто в случаях чистого попадания приводит к прекращению боя.

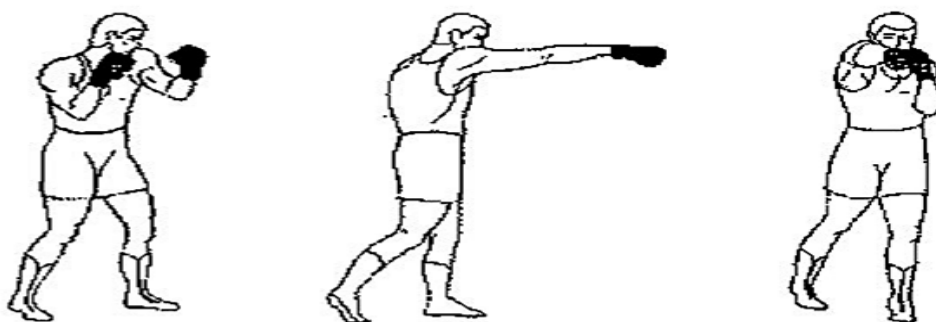


Рисунок 6. Правый прямой удар в голову (панч).

Выполняя данный удар, кикбоксер поворачивает туловище вокруг вертикальной оси влево с одновременным толчком правой ноги. Позже начинает разгибаться правая рука в локтевом суставе с продолжением поворота туловища и отталкивания ногой от опоры. Правое плечо выводится вперед. В конце удара ОЦТ смещается к передней границе площади опоры и проецируется в районе стопы впередстоящей левой ноги.

При прямом ударе правой рукой очень важно выполнить достаточно полный разворот туловища влево. Этим определяется длина удара. Некоторые авторы дают такой ориентир –вертикаль, проведенная от подмышечной впадины правой руки, должна проходить через колено опорной (левой) ноги. Левая рука при этом ударе страхует голову и туловище от возможных встречных ударов противника.

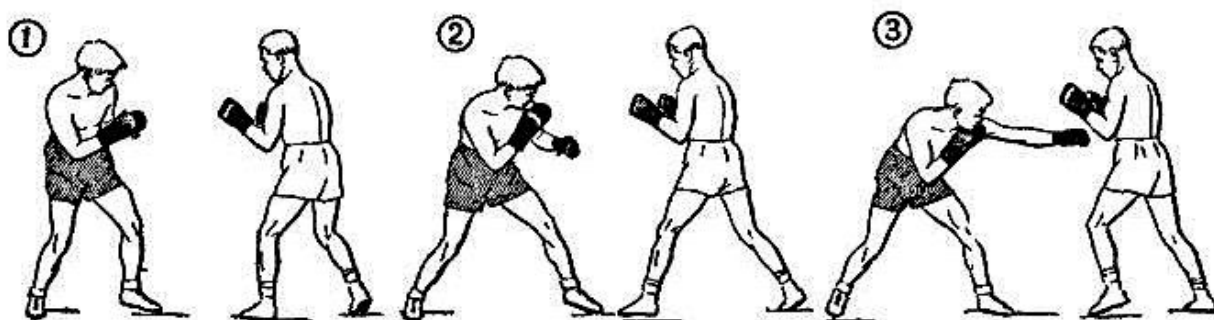


Рисунок 7. Прямой в туловище.

Правый прямой удар в туловище. При этой разновидности удара с дальней от противника руки необходимо присесть, чтобы вывести плечи на уровень, близкий к уровню цели или же руке. Совершается движение по траектории, идущей несколько сверху вниз, по направлению к цели от исходного положения кулака.

3. Боковой удар левой в голову (хук).

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

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

4.Боковой удар правой в голову (хук)

Он может быть более или менее длинным. Это определяется тем, насколько согнута бьющая рука в локтевом суставе. При длинном ударе угол между плечом и предплечьем тупой.

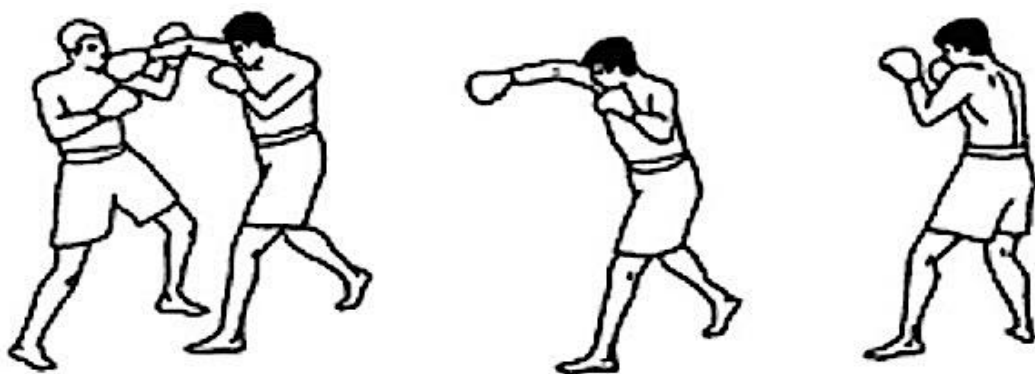


Рисунок 8. Боковой удар в голову (хук).

Правый хук (дальней от противника рукой) наносится движением, аналогичным правому прямому удару, за исключением траектории удара. Она криволинейная. Удар идет по дуге слева направо. Поскольку при данном варианте ударного движения возникают реактивные силы, еще дальше отодвигающие влево, в направлении цели, устойчивое положение достигается увеличением площади опоры по фронту (ноги расставляются несколько шире, чем при прямом ударе правой).

5. Удар снизу левой (апперкот).

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



Рисунок 9. Апперкот в голову.

6. Удар снизу правой (апперкот).

В начале удара туловище поворачивается влево вокруг вертикальной оси с одновременным толчком стоящей сзади от опоры правой ноги. Правая рука несколько отводится назад и вниз. Далее выводится вперед правое плечо и по дуге, снизу-вверх, наносится этот удар. Вес тела переносится на впередистоящую левую ногу. В момент удара движения в локтевом и плечевом

суставах должны быть заблокированы с целью придания удару достаточной жесткости. Удар может наноситься как в голову, так и в туловище.

7. Бэкфист удар с разворотом правой рукой. Производя данный удар, необходимо сделать разворот корпуса вокруг оси, проходящей через впередистоящую ногу и плечо левой руки. При этом ноги и таз совершают поворот более резко и обгоняют туловище, плечи и бьющую руку. Это скручивание дает упругую деформацию, необходимую для удара.

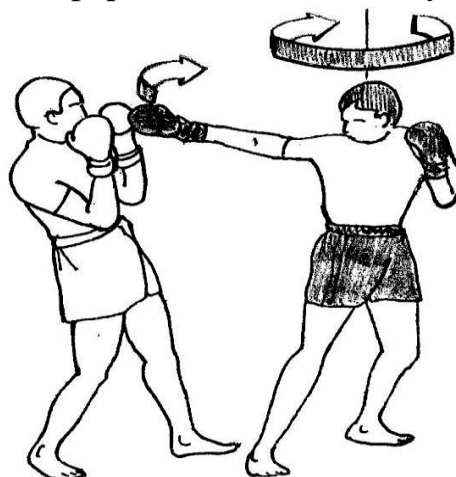


Рисунок 10. Бэкфист.

Правая рука совершает круговое движение по часовой стрелке и может быть более или менее согнута в локте. Удар наносится тыльной стороной руки.

8. Ричхенд (удар ребром ладони) правой рукой в голову. При выполнении данного удара большой палец убран под ладонь. Для его выполнения делается небольшой замах. Удар идет по дуге слева на право. Ноги расставляются чуть шире, чем при прямом ударе.

Удары ногами.

Удары ногами – мощное оружие кикбоксера. Однако их нанесение сопряжено с большими энергозатратами. Их подготовка занимает много времени. Нанесение ударов ногами может вести к потере темпа боя и не всегда бывает оправдано с позиции целесообразности их применения, хотя правила отдельных дисциплин кикбоксинга регламентируют минимальное число ударов ногами в раунде, ниже которого опускаться нельзя. Опыт подготовки и участия в соревнованиях наших кикбоксеров позволяет говорить о том, что мастерское владение техникой ударов руками, умелое их применение позволяет более полно раскрыть потенциал, заключенный в возможности нанесения ударов ногами, красоту этих ударов, повысить зрелищность поединка в целом. И наоборот: хорошее владение техникой ударов ногами позволяет сделать работу рук кикбоксера более эффективной.

1.Прямой удар ногой (фронт кик).

Ударная нога с одновременным ее сгибанием в колене, выносится на уровень груди. Затем толчком опорной ноги и разгибанием бьющей ноги производится удар по прямой линии. Очень важно, чтобы таз при ударе подавался вперед, удлиняя траекторию движения и помогая разгону бьющей ноги, придавая необходимую мощь удару.



Рисунок 11. Прямой удар ногой (фронт кик).

Прямой удар ногой может наноситься местом, расположенным под пальцами стопы или пяткой, при этом стопа «берется на себя», пальцы ног тянутся к колену.

Прямой удар ногой может наноситься в голову или туловище. Он может наноситься с ближней к противнику ноги или с дальней, с шагом, с подскоком на опорной ноге, в прыжке.

2. Боковой удар ногой (сайд кик).

В начале удара колено бьющей ноги выводится на уровень груди с одновременным ее сгибанием в коленном суставе.

Удар производится вкручивающимся движением ноги с одновременным ее разгибанием в коленном суставе. При этом таз, совершая движение вперед, в сторону удара, усиливает и удлиняет его, наращивая импульс, идущий от толчка опорной ноги. В конечном положении удара наружная поверхность ударной ноги обращена (бедро и голень) вверх. Ударная нога и туловище должны лежать в одной вертикальной плоскости. Ударным местом при нанесении этого удара может быть пятка или «ребро стопы».



Рисунок 12. Боковой удар ногой (сайд кик).

Данный удар может наноситься как в голову, так и в туловище, как с дальней от противника ноги, так и с ближней. В последнем случае он чаще наносится с подшагиванием дальней от противника ногой.

3. Полукруговой удар ногой (раундхауз кик).

При нанесении этого удара нога совершает движение, аналогичное по траектории боковому удару рукой. Согнутая в колене нога выносится вперед–вверх. Затем следует разворот стопы опорной ноги (пятка в большей или меньшей степени направлена в сторону противника); голень и стопа бьющей ноги, а также ее бедро приводятся в положение, когда все они лежат в одной, горизонтальной, плоскости и отсюда наносится полукруговой удар.

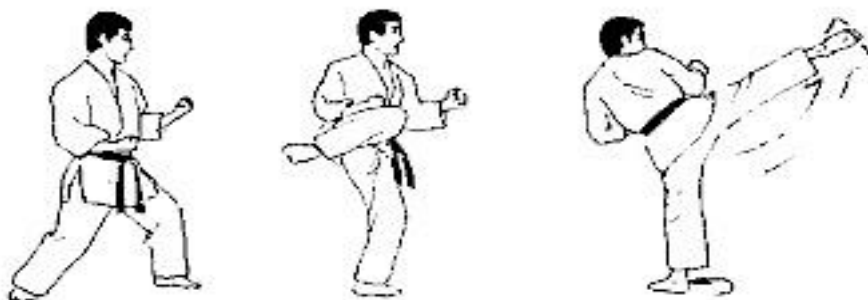


Рисунок 13. Полукруговой удар ногой (раундхауз кик).

Удар может наноситься в голову, туловище, бедро. В последнем случае он классифицируется как удар в нижний уровень разрешенных целей (лоу-кик).

Полукруговой удар чаще, чем другие удары ногой, используется при ведении боя. Он наносится в основном подъемом стопы, хотя может наноситься и местом, аналогичным тому, которым наносится фронт-кик.

В этом варианте удара движение идет по дуге несколько сверху вниз.

4. Обратный круговой удар (хук кик) ногой.

Производится движением, имеющим траекторию, обратную полукруговому удару. Бьющая нога выносится вперед–вверх–вбок и затем наотмашь наносится удар пяткой или всей стопой (как пощечина).



Рисунок 14. Обратный круговой удар (хук кик).

Траектория удара аналогична траектории бэкфиста стой лишь разницей, что наносится ногой.

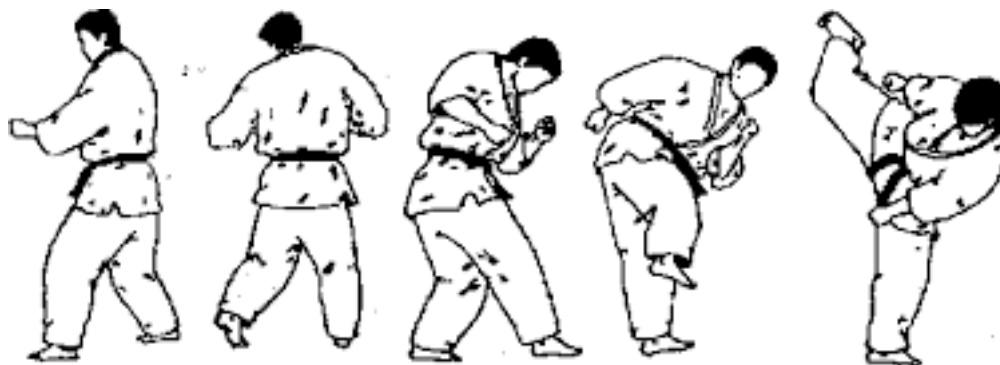


Рисунок 15. Обратный круговой удар с разворотом на 360 (хук кик).

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

5. Задний прямой удар ногой (бек-кик).

Этот удар чаще наносится с дальней от противника ноги и разворотом туловища. Вначале совершается разворот на опорной (ближней к противнику) ноге. При этом через плечо (правое, при ударе с правой ноги) необходимо видеть цель. Далее ударная нога, разгибаясь в колене и усиливаясь толчком опорной ноги и движением таза в направлении цели, наносит удар пяткой. Движение похоже на удар лягающей лошади. Это очень мощный удар, применяемый для решения самых различных боевых задач на ринге. После контакта с целью может совершаться разворот далее, до 360°, с тем чтобы занять положение боевой стойки.

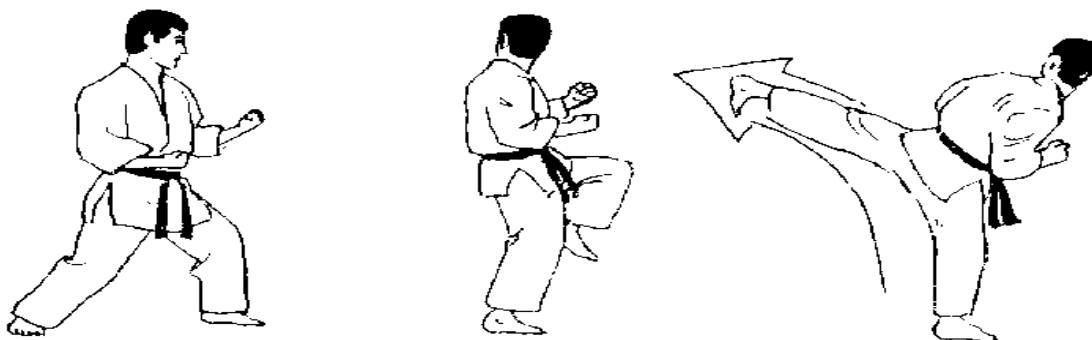


Рисунок 16. Задний прямой удар (бек кик).

С поворотом ноги на 180 может совершаться ударное движение в прыжке. Это очень красивый и быстрый удар. Удар может наноситься как в голову, так и в туловище противника.

6. Рубящий удар (экс кик) ногой.

При этом ударе нога выносится достаточно высоко по отношению к цели с тем расчетом, чтобы ее (цель) можно было поразить рубящим движением ноги, направленным сверху вниз. Вынос ноги (замах) может осуществляться как движением изнутри наружу, так и наоборот. Затем следует рубящее движение.

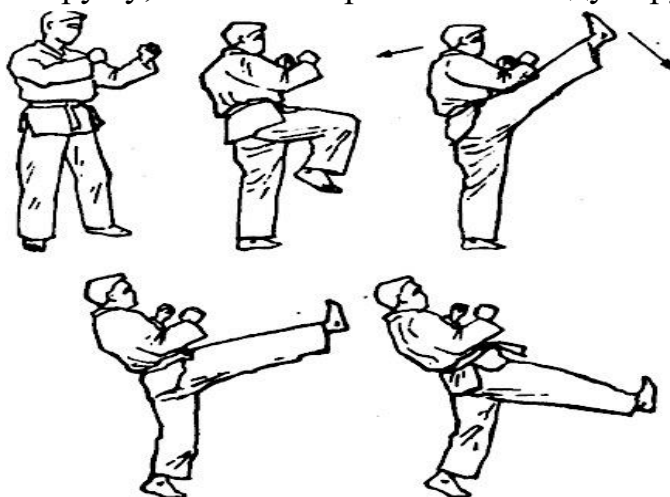


Рисунок 17. Рубящий удар (экс кик).

7. Удары в прыжке ногами (джампинг кикс).

Практически все удары (и удары руками в т.ч.) могут наноситься в прыжке. Это придает им определенное своеобразие. Однако такие удары применяются нечасто. Они зрелищны, но неэффективны. Исключение, пожалуй, составляет лишь удар ногой назад. Помимо этого, удары в прыжке нарушают ритм боя и отнимают много сил.



Рисунок 18. Прямой удар ногой в прыжке.

Говоря об ударах ногами, следует отметить, что они используются крайне неравномерно. Наиболее часто применяются полукруговые удары и прямые удары. Из ударов с разворотом – прямой удар ногой назад. Обратные круговые

удары с разворотом, рубящие удары –применяются очень редко и во многих боях спортсмены обходятся без них.



Рисунок 19. Удар ногой в прыжке с разворотом на 360.

Удары коленом.

Удар коленом наносится приближенной к коленному суставу частью бедра, самым коленом. Удар коленом –самый короткий и один из самых мощных ударов ногами. Он может наноситься с разных дистанций, в разные разрешенные цели любого уровня. Он выполняется с места, с шагом, в прыжке. Может быть соединен с другими ударами в одном боевом действии, например, с ударами руками.



Рисунок 20. Удар коленом.

Удар коленом может наноситься в атаке, ответной или встречной контратаке. Он может наноситься с ближней к противнику ноги или с дальней, из фронтального положения и т.д. Удар коленом может быть разной траектории: снизу вверх, прямо вперед, сбоку (наносится внутренней стороной области коленного сустава или передней его поверхностью). В ударе коленом участвуют мышцы брюшного пресса и опорной ноги.

Удары коленом применяются только в разделе К-1.

Подсечки.

Подсечки осуществляются подъемом стопы или ее внутренней частью. Очень важно при проведении подсечки не сделать ее слишком высокой, т.е. не выше уровня, обозначенного защитной обувью кикбоксера (стопа в стопу). Подсечка осуществляется секущим движением ноги и может выполняться изнутри и снаружи, помимо этого она может выполняться движением, аналогичным обратному круговому удару ногой с разворотом

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

Защиты

Наличие ударов предполагает и наличие защит от них. И ничто так не стимулирует к совершенствованию в умении защищаться, как пропущенные удары. При этом кикбоксеров высокого класса отличает то, что они, мастерски владея защитой, практически не пропускают ударов. Именно поэтому они достигают высоких результатов.

В кикбоксинге следует различать защиты руками, защиты движением туловища и защиты с помощью ног, а также комбинированную защиту.

Из защит с помощью рук наиболее известны блоки. Они представляют из себя встречные движения (предплечьем, кистью и т.д.), не позволяющие противнику выполнить атакующее движение с необходимыми амплитудой и скоростью. Например, рука защищающегося может выбрасываться вперед до полного выпрямления подобно джебу и накладываться на бицепс, плечо или кисть противника. Так происходит остановка удара. При этом удар может останавливаться в самом начале движения или перед началом движения так, что противник даже не в состоянии произвести ударное действие.

Другая часто применяемая защита с помощью рук, защита подставкой. В этом случае под удар противника подставляются малоуязвимые, наименее чувствительные к удару места тела защищающегося: предплечье, плечо, локоть, кисть и т.д. Они не дают удару пройти в планируемую цель.



Рисунок 21. Подставка правой, удар левой снизу в голову.

К защитам с помощью рук относят также отбивы. В данном случае речь идет о движении, изменяющем траекторию удара противника с тем, чтобы он не попал в цель. Отбив может производиться внутрь, наружу, вверх, вниз.

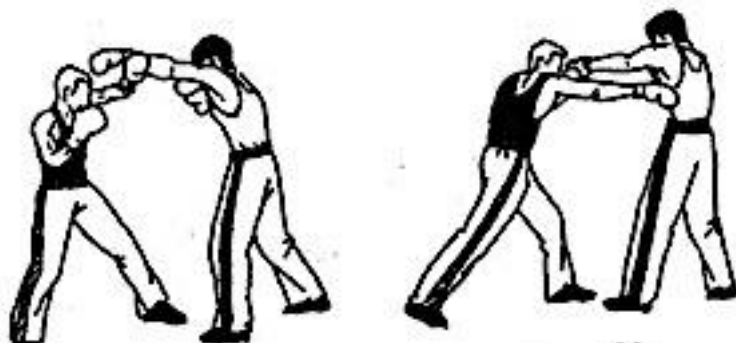


Рисунок 22. Отбив левой вверх, прямой правой в голову.

К защитным действиям относят и контрудар. Это встречный удар, упреждающий атаку, мешающий ее развитию, останавливающий ее. Удар, атака всегда считались одним из самых лучших средств защиты, тормозящих действие противника, вынуждающих его переходить к защите, блокирующих его активность. Практика и теория ударных единоборств неоднократно фиксировали ту закономерность, что наносящий больше ударов спортсмен, как правило, становится победителем боя в целом. Известные редкие исключения не относятся к боям спортсменов высокой квалификации.

К защитам за счет движений туловищем относят уклон в сторону от удара с тем, чтобы убрать цель с линии атаки или траектории удара; отклон (он направлен на изменение дистанции, ее удлинения, в результате чего удар противника не достигает цели); нырок (в данном случае речь идет о движении вниз в сторону под бьющую руку или ногу противника с тем, чтобы, как в случае уклона, убрать цель с траектории удара).

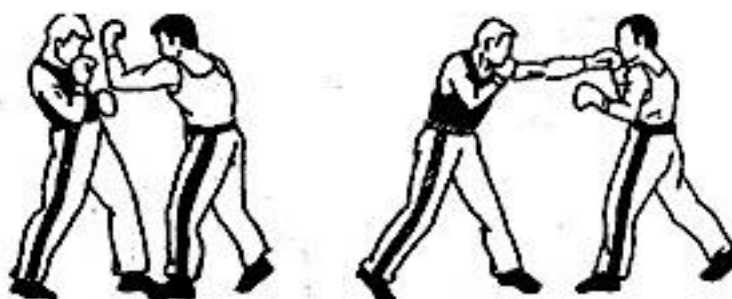


Рисунок 23. Уклон назад, прямой левой в голову.

К защитам с помощью ног относят шаги или скачки назад и в стороны от противника в момент его атаки с тем, чтобы увеличить дистанцию, уйти с линии атаки противника, выйти за пределы поражаемого пространства. Эти действия, помимо всего прочего, увеличивают надежность защиты, снижают

напряженность поединка, дают возможность, хотя и кратковременной передышки.

За счет ноги можно также сделать блокирующее действие или отбив, как в случае с защитой руками, а также нанести встречный удар, разрушающий атаку противника.

При всех защитах, особенно за счет шагов назад, в стороны, уклонов и отклонов, не должно быть длительной остановки в крайнем положении, крайней точке амплитуды движения тела защищающегося. Это так называемая «мертвая точка», в которой спортсмен как бы «зависает», меняя движение тела на противоположное с тем, чтобы вернуться в исходное положение, является удобным моментом для атаки противника, так как скорость и подвижность защищающегося в этой точке близки к нулю. Аналогом может служить крайняя точка амплитуды колебаний маятника. Соответственно, движений защиты с большой амплитудой быть не должно, так как они ведут к потере подвижности, затрудняют ответные действия, снижают темп боя и эффективность многих его составляющих. Невозможность своевременно выполнить ответный удар после защиты является, в ряде случаев, следствием слишком большой амплитуды выполненного защитного движения: слишком большой отклон, или шаг назад, слишком глубокий уклон и т.д. Именно это часто не дает «поймать» противника в крайней точке амплитуды его движения, когда он открыт и не может эффективно противодействовать вам. Помимо указанных выше, могут применяться и комбинированные защиты, представляющие сочетание нескольких защит. Например, одновременная подставка предплечья, плеча и колена одноименной ноги под атаку противника, широко применяемая в тайском боксе. Комбинированная защита считается более надежной. Она особенно часто применяется, когда не все параметры атаки противника ясны. Популярной защитой также является подставка плеча ближней к противнику руки с одновременным амортизирующим движением туловища назад, смягчающим удары противника. При этом локоть и предплечье ближней к противнику руки защищают область селезенки и солнечного сплетения, а кисть дальней от противника руки страхует подбородок или челюсть защищающегося.

При ударах по бедрам (лоу-кик) часто применяется движение бедра в сторону, смягчающую удар противника (от него) и подставку под удар менее чувствительной задней поверхности бедра, помимо этого, при ударах лоу-кик может применяться движение ногой, напоминающее отбив внутрь или наружу, а также подставка колена под удар ноги нападающего.

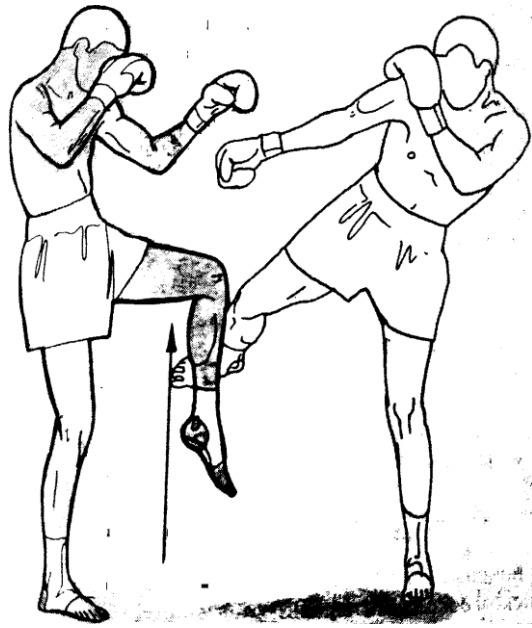


Рисунок 24. Защита подставкой голени.

Одним из активных видов защит может считаться подсечка, делающая невозможным продолжение атаки противника вследствие потери им равновесия или падения.

В отдельных случаях с целью защиты используют клинч, т.е. положение, делающее невозможным нанесение ударов противником, вследствие слишком близкой дистанции и специфического расположения звеньев тела. Клинч, являясь одним из надежнейших защитных положений бойцов, тем не менее, не пользуется популярностью у зрителей, не одобряется ими. Частые клинчи снижают темп боя, его динамичность, не дают продемонстрировать красивый и зрелищный кикбоксинг, ведут к штрафным санкциям со стороны рефери.

Одной из разновидностей защит является так называемая глухая защита, при которой практически все разрешенные для атаки цели прикрываются плечами, предплечьями и кистями рук (Глухая защита, в основном, относится к тем дисциплинам кикбоксинга, которые обозначаются как: полный контакт, легкий контакт, ограниченный контакт. Если разрешены удары ногами по ногам, то закрыть все цели не удастся).

Глухая защита может быть горизонтальной (руки прикрывают уязвимые места, находясь в горизонтальной плоскости) и вертикальной. Глухая защита может сочетаться с движением туловища и головы в разных направлениях (покачивание и т.д.), что усиливает ее защитные свойства.

В современном кикбоксинге описанные разновидности защит применяются неравномерно. Наиболее часто применяются защиты, направленные на изменение дистанции до противника, подставки удары; далее

по частоте применения следуют защиты за счет движений туловища. Отдельные виды защит, например, нырок, шаг в сторону, используются эпизодически.

Мастерское владение защитой отличает лучших представителей кикбоксинга. Именно это позволяет им долго и стабильно показывать высокие результаты. В первую очередь, это, конечно, относится к дисциплинам: фул-контакт, лоу-кик, к-1. Общеподготовительные упражнения в Приложении 2.

Связки и комбинации в кикбоксинге. Система движений.

Индивидуальные особенности техники. Скоростно-силовые характеристики техники.

В процессе работы над освоением элементов техники кикбоксинга очень важно то, насколько обдуманно и творчески к этому процессу подходит спортсмен. Поэтому его нужно приучать к анализу техники с различных позиций: биомеханики, психологии, тактики с тем, чтобы процесс поиска оптимального для него варианта протекал наиболее успешно. Поиск варианта движения, наиболее полно реализующего возможности спортсмена, является основной задачей технической подготовки.

Обладая значительным объемом хорошо освоенных элементов техники, спортсмен должен быть в состоянии, в зависимости от сложившейся ситуации, выстроить рациональную систему движений, обеспечивающую ему высокий результат. Во многом, конечно, это тактическая задача. Однако мостиком к ее решению служит наработка различных связок, сочетаний, серий, комбинаций из отдельных элементов техники (удары, защиты, перемещения и др.). Сочетание ударов, защит, перемещений в совокупности образует систему движений, которыми пользуется в бою кикбоксер. При этом все действия могут производиться в атаке, контратаке ответной или встречной, а также в опережающей форме (удар предшествует началу атаки).

Путем многократного повторения излюбленные связки и комбинации доводятся до автоматизма, высокой степени совершенства. В процессе тренировок и соревнований они апробируются в различных ситуациях, адаптируются спортсменом к ним. Так, одна и та же связка может отрабатываться с самыми различными по стилю, функциональной подготовленности, уровню квалификации и т.д. партнерами. В самых различных условиях: тренировки, соревнования. В самых различных функциональных состояниях. Такая работа и обеспечивает необходимую степень освоения, устойчивости и варибельности техники.

Отбор связок и комбинаций проводится в ходе всего процесса тренировок. При этом отбираются и закрепляются те движения, которые приносят успех, более соответствуют физическим, психическим и т.д. особенностям спортсмена, более гармонично вписываются в его систему движений, сложившуюся к

настоящему моменту. Однако для того чтобы эффективно проводить эту работу, иметь выбор, спортсмен должен быть ознакомлен с типичными, наиболее распространенными связками, вариантами их использования и составления. Для этого в процессе подготовки происходит проба тех или иных связок, попытка их исполнения. Начало этой работы, определенный объем материала в этом отношении должен дать тренер. Помимо этого, в работе тренеру необходимо подчеркнуть, что поиск наиболее рациональных сочетаний ударов, защит, передвижений, подсечек является одним из необходимых условий достижения высокой степени технической подготовленности. Спортсмен обязан обогащать свой арсенал боевых действий новыми наработками с тем, чтобы быть хорошо подготовленным к самым различным трудностям соревновательной борьбы, быть менее предсказуемым для своих противников. Отбор, составление новых связок и сочетаний отдельных элементов техники – длительная работа.

В дальнейшем спортсмен начинает сам искать и изобретать новые связки и композиции, обогащая свой боевой арсенал и внося свой вклад в развитие кикбоксинга в целом.

Атаки.

1. Подсечка. Может осуществляться с дальней от противника ноги, с ближней ноги, изнутри, снаружи, под ближнюю или дальнюю от нападающего ногу, под две ноги, две подсечки изнутри.

2. Атака левым прямым ударом в голову, туловище, в том числе и с финтом.

3. Атака передней ноги (прямой удар, боковой удар, круговой удар, обратный круговой удар, рубящий удар в голову, в туловище, в том числе и с финтом).

4. Атака левым–правым прямыми ударами («раз-два») в голову, левым в голову–правым в туловище, левым в туловище–правым в голову, в том числе и с финтами, и с другими подготовительными действиями.

5. Атака повторным ударом с ноги. Удар может быть один и тот же (полукруговой удар, например) или разные (полукруговой удар–обратный круговой удар). Атака может осуществляться через постановку ноги на пол после первого удара или не опуская ноги. Атака может осуществляться с ближней или с дальней от противника ноги.

6. Атака левым боковым ударом в голову. Может осуществляться на скачке, под шаг разноименной ноги, в том числе с финтами.

7. Атака задним прямым ударом ногой с разворотом или обратным круговым ударом ногой с разворотом.

8. Атака левым прямым в голову и продолжение ударом ноги (ближней или дальней от противника).

9. Атака левым прямым в голову–уклон влево–левым боковым в голову.

10. Атака левым–правым прямыми ударами в голову и продолжение прямым или полукруговым ударом с ноги (любой) в голову или туловище противника.

11. Атака левым–правым прямыми ударами в голову и продолжение задним прямым ударом ногой с разворотом или обратным круговым ударом ногой с разворотом.

12. Подсечка с дальней от противника ноги снаружи под переднюю (ближнюю к вам) ногу противника и полукруговой удар в голову с ближней к противнику ноги.

13. Атака левым прямым в голову–уклон вправо с подшагиванием и правый прямой удар в голову.

14. Подсечка с ближней или дальней от противника ноги и задний прямой удар ногой с разворотом.

15. Финтовой разворот на 360 как при ударе обратным круговым ударом с дальней от противника ноги и полукруговой удар с передней ноги в голову (или обратный круговой удар с дальней от противника ноги). Нарбатывая связки атакующих действий, удобно классифицировать их как атаки, начинающиеся с подсечки, с ударов ногами, ударов руками с соответствующим продолжением (удары руками, удары ногами и т.д.). Это вносит определенный порядок, систему в тренировочный процесс.

Ответные контратаки.

При отработке контратакующих действий их удобно классифицировать как:

- а) контратака ударом рукой на атаку противника ударом руки;
- б) контратака ударом руки на атаку противника ударом ноги;
- в) контратаку ударом ноги на атаку противника ударом ноги;
- г) контратаку ударом ноги на атаку противника ударом руки.

Это помогает не упустить из поля зрения возможные варианты контратак, последовательно и системно осваивая возможности кикбоксинга.

1. На атаку левым прямым ударом противника в голову защита отклонением или отходом и ответ левым прямым в голову (в дальнейшем, развивая контратаку, можно добавить другие удары руками, ногами, подсечки).

2. На атаку левым прямым ударом противника в голову защита отклонением или отходом и ответ правым прямым ударом в голову или левым–правым прямыми ударами в голову (в развитие контратаки добавлять удары ногами).

3. На атаку противника левым прямым в голову уклон вправо–ответ правым прямым в голову; уклон влево–ответ левым боковым в голову. Далее в развитие успеха можно добавлять удары руками, ногами, подсечки.

4. На атаку противника правым прямым в голову–отход или отклон и ответ правым прямым в голову или левым–правым прямыми в голову. Далее можно развивать действие ударами рук и ног.

5. На атаку противника правым прямым в голову (дальняя от вас рука) уклон влево и ответ левым снизу в голову или туловище, или левым сбоку в голову. Далее развитие контратаки за счет ударов руками и ногами.

6. На атаку противника ногой–отход или отклон и ответ левым–правым прямыми в голову с возможным дальнейшим развитием успеха.

7. На атаку противника ногой защита подставкой и ответ ударами с рук в соответствии с создавшимся положением. Далее развитие успеха.

8. На атаку противника ударом ногой отход и ответ ударом ногой. Например, противник атакует прямым ударом с ближней к вам ноги–отход и после шага вперед с дальней от противника ноги удар с ближней к противнику ноги (прямой). Ответный удар можно нанести и с дальней от противника ноги.

9. На атаку противника с передней ноги (прямой или полукруговой удар) защита подставкой и ответ прямым ударом назад с разворотом или обратным круговым ударом с разворотом.

10. На атаку противника полукруговым ударом ногой в голову–уклон вовнутрь (можно с подставкой плеча или перчатки)–ответ левым прямым снизу боковым ударом в голову или туловище.

Встречные контратаки.

Здесь так же, как и в случае ответных контратак, удобно их (встречные контратаки) классифицировать как встречная контратака ударом рукой на атаку противника ударом руки; встречная контратака ударом рукой на удар противника ногой; встречная контратака ударом ногой на удар противника ногой; встречная контратака ударом ногой на удар противника рукой.

1. На атаку противника ударом рукой (любым) встречная контратака левым прямым ударом в голову.

2. На атаку противника левым прямым ударом в голову встречная контратака правым прямым через руку (атакующую) противника.

3. На атаку противника правым прямым ударом в голову встречный правый прямой удар в голову.

4. На атаку противника левым–правым прямыми в голову встречный левый прямой удар в туловище с наклоном–правый прямой удар рукой в голову.

5. На атаку противника левым–правым прямыми в голову–левый, правый прямые удары навстречу на отходе под шаги одноименной ногой. Эта встречная контратака особенно эффективна, когда противник бежит на вас.

6. На атаку противника левым прямым ударом в голову–левый боковой удар в голову навстречу шагом в сторону (сайдстеп влево).

7. Встречная контратака левой или правой рукой на атаку противника левой или правой ногой (прямые или полукруговые удары). Встречная контратака чаще выполняется в виде прямого или бокового удара в голову. Хотя возможны и другие варианты.

8. На атаку противника прямым или полукруговым ударом ногой встречная контратака прямым или полукруговым ударом одноименной ноги. В ряде случаев можно пробивать и удар разноименной ногой.

9. На атаку противника полукруговым ударом с передней ноги–задний прямой удар в туловище или голову с разворотом или обратный полукруговой удар с разворотом.

10. На атаку противника ударом рукой встречный удар ногой (любой), можно применить и удары с разворотом.

11. При атаке противника рукой с шагом можно сделать встречную подсечку под переднюю (шагающую) ногу.

Каждую атаку, встречную или ответную контратаку можно и нужно развивать, добиваясь как можно большего преимущества. При этом следует помнить, что работа по принципу «ударил – убежал» не всегда дает самый выигрышный и зрелищный кикбоксинг. Развитием боевой ситуации могут стать повторные атаки и контратаки; боевые действия, включающие в себя серии ударов, перемежающиеся защитами; серии из атак в различные уровни разрешенных целей; удары руками и ногами с самой различной траекторией.

Особенности техники в различных разделах кикбоксинга.

Различия в правилах проведения соревнований по различным дисциплинам кикбоксинга привели и к рациональным изменениям техники боевых действий спортсменов. Эти изменения зафиксированы в различиях в исходных положениях бойцов (в стойках), особенностях передвижений, ударов, защит. Различны соотношения подготовительных действий и действительных ударов. В отдельных разделах (например, поинтфайтинг) отсутствует возможность нанесения длинных серий ударов, присутствия ситуаций размена сериями сильных ударов. Это дает низкую плотность ударов и акцент смещен в сторону значительного количества подготовительных действий, обеспечивающих более выгодное положение для проведения атаки, которая обычно состоит не более чем из одного–двух ударов. В более жестких дисциплинах (фулл-контакт, k-1, например) тоннаж ударов гораздо более

высокий, а длинные серии ударов и размен сильными ударами—важнейшие элементы боя, позволяющие захватить инициативу и нанести урон противнику, определяющий победителя.

Места нанесения ударов.

Наиболее уязвимыми местами на теле которые следует защищать в первую очередь, являются челюсть, переносица, подбородок, висок, сонная артерия на шее, область сердца, солнечное сплетение, левое и правое ребра (их нижние края) и подреберья (области селезенки и печени), внешние и внутренние поверхности бедер. Ударами в эти области гораздо легче лишить противника боеспособности за счет разрешенных в кикбоксинге ударов, чем в другие, допускаемые правилами соревнований цели. Однако, практике кикбоксинга известны случаи направленного нанесения большого количества ударов в места, не описанные нами выше, например, в плечо. Несколько сильных ударов в одно и то же место, которое противник не стремится обычно защищать, могут вывести данный сегмент тела из строя и привести к поражению.

Акробатические упражнения в сольных композициях.

Кувырок (кульбит) вперед

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, носки чуть развернуты.

Исполнение. Спортсмен делает глубокое приседание, руки ставит на пол перед собой по ширине плеч, пальцами вперед. Затем, выпрямляя ноги и отталкиваясь, он переносит тяжесть тела на руки; руки в локтях сгибаются, подбородок опускается на грудь, голова



Рисунок 25. Кувырок вперед.

проходит между рук. Переходя на спину (с плотной и широкой группировкой), он делает перекат вперед, руками захватывает ноги чуть ниже колен, подтягивает их к себе и встает, принимая исходное положение.

Кувырок (кульбит) назад

Исходное положение. Стоя, пятки вместе, носки чуть развернуты.

Исполнение. Спортсмен делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол, одновременным толчком рук и ног от пола



Рисунок 26. Кувырок назад.

валится назад и, группируясь, по закругленной спине делает перекат. В момент касания пола шей, отпуская ноги, ставит руки на пол за плечами, перенося тяжесть тела на руки. Отталкиваясь руками от пола, встает, принимая исходное положение.

Кувырок вперед лётом (каскад в длину с места)

Исходное положение. Стоя, ноги вместе.

Исполнение. Спортсмен слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет корпус вперед, отводя руки назад; затем резко выбрасывает их вперед, одновременно отталкиваясь ногами, и выпрямляется, делая прыжок вперед. Когда руки



Рисунок 27. Кувырок вперед летом.

касаются пола, спортсмен сгибает их в кистях, подгибает голову и делает кувырок вперед. Чем длиннее «полет», тем лучше.

Кувырок вперед лётом с разбегу (каскад в длину с разбега).

Исполнение. Взяв разбег, спортсмен отталкивается ногами, делает прыжок вперед в длину с вытянутыми вперед руками, за которым следует кувырок вперед. Каскады бывают усложненные: Через партнера, стоящего на коленях в согнутом положении, боком по направлению к исполнителю.

Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки).

Стойка на трех точках является, во-первых, самостоятельным упражнением и, во-вторых, служит подготовительным упражнением к стойке на кистях и к стойке на голове.

Исполнение. Спортсмен делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, становится на голову, на теменную часть (голова немного впереди рук); таким образом, руки и

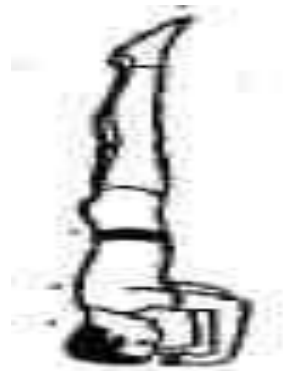


Рисунок 28. Стойка на голове с упором на руки.

голова как бы образуют треугольник. Легким толчком ноги досылается вверх в стойку. Прямая спина и вытянутые ноги образуют прямую линию (стойку).

Стойка на кистях с толчка одной ногой.

Исполнение. Спортсмен выставляет правую ногу на шаг вперед, склоняет корпус вперед и ставит прямые руки на пол по ширине плеч (кисти рук смотрят вперед). Толчком правой ноги и одновременным взмахом левой ноги снизу вверх спортсмен выходит в стойку на кистях, соединяя ноги вместе.

Необходимо обратить особое внимание на правильную постановку плеч, т. е. при толчке и взмахе ногами спортсмен должен сохранять первоначально установленное положение плеч.

Стойка должна быть строго прямая: плечи выключены, спина прямая, носки вытянуты. Фиксирование стойки происходит за счет упора пальцами рук, правильного положения плеч и строго вертикального положения корпуса.

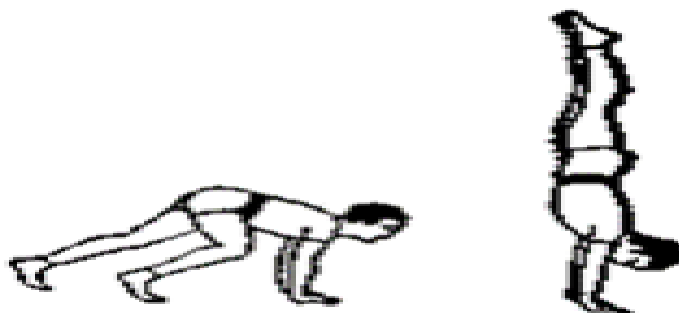


Рисунок 29. Стойка на кистях.

Примечание. В стойке на кистях не допускается поиск баланса путем прогибания спины, опускания ног, сгибания рук и опускания груди.

Стойка на кистях с толчка двумя ногами.

Исполнение. Спортсмен приседает, наклоняет корпус вперед, ставит прямые руки перед собой на пол по ширине плеч, затем, отталкиваясь ногами, не уводя плечи с первоначально установленного (правильного) положения,

поднимает спину до вертикального положения с согнутыми в коленях и подтянутыми к груди ногами (в группировке), после чего резко выпрямляет ноги в стойку. Положение стойки то же, что и в предыдущем упражнении.

Переворот боком (колесо).

Исходное положение. Спортсмен становится боком к направлению движения (в данном случае он исполняет колесо влево); ноги расставлены немного более ширины плеч, руки подняты и вытянуты вверх также на расстоянии немного шире плеч, ладонями вперед.



Рисунок 30. Колесо.

Исполнение. Наклоняя корпус и руки вправо, спортсмен одновременно приподнимает левую ногу вверх, делая замах, затем ставит левую ногу на землю, одновременно перенося на нее центр тяжести с правой ноги. Взмахом рук и резким сгибанием корпуса справа налево он ставит левую прямую руку на пол на линию левой ноги. Коснувшись левой рукой земли, он отталкивается левой ногой от земли и делает взмах правой прямой ногой снизу вверх, затем ставит правую руку на линию левой по ширине плеч и через стойку на кистях переносит центр тяжести с левой руки на правую. Коснувшись земли правой рукой, спортсмен левой рукой отталкивается от пола; толчком правой руки, сгибая корпус, он становится на землю сначала правой, а затем левой ногой и принимает исходное положение.

Примечание. Данное упражнение как бы имитирует вращение спицы колеса. Следует обратить внимание на корпус, который должен быть прямым, без прогиба в пояснице. Руки все время прямые, ноги тоже.

Подъем со спины разгибом (лягскач).

Исходное положение. Спортсмен садится на пол, прямые и соединенные ноги вытянуты перед собой, носки также вытянуты, кисти рук около колен.

Исполнение. Отклоняя корпус назад до положения «лежа на лопатках», спортсмен одновременно поднимает прямые ноги вверх через себя, почти касаясь носками пола за головой, и ставит руки за плечами. Резким взмахом ногами снизу вверх вперед и упором лопатками о землю спортсмен отрывает корпус от земли; в момент отрыва он отталкивается руками, разъединяет ноги в стороны, сгибая их в коленях, ставит под себя и выпрямляется.



Рисунок 31. Подъем со спины разгибом.

Данное упражнение описывается с приходом на согнутые в коленях ноги как подготовительное для того же упражнения с приходом на прямые ноги, которое и считается законченным упражнением. В этом варианте ноги в момент взмаха не расходятся, а через прогиб в пояснице ставятся прямыми на землю, и спортсмен встает на ноги с поднятыми над головой руками и откинутой назад головой.

Описанный подъем со спины разгибом является простейшим по исполнению. Усложненными вариантами того же упражнения являются:

Подъем разгибом со спины с руками на коленях без отрыва рук от колен.

Подъем разгибом со спины через передний кульбит без отрыва рук от колен.

Подъем разгибом со спины со скрещенными на груди руками.

Подъем разгибом со стойки на кистях, сгибая руки, подгибая голову, с опусканием на лопатки.

Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг).

Исходное положение. Спортсмен делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, голову ставит на пол на лоб впереди рук.

Исполнение. Спортсмен наклоняет корпус вперед, выпрямляет ноги, не отрывая их от пола. В момент потери равновесия он делает резкий взмах прямыми ногами снизу вверх, отталкивается руками от пола, затем разъединяет ноги в стороны, сгибая их в коленях, ставит под себя и выпрямляется.

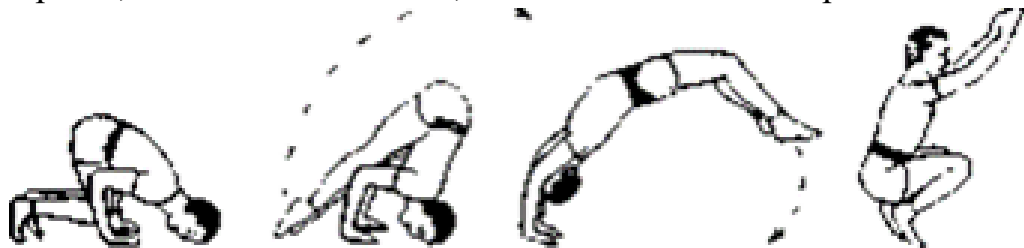


Рисунок 32. Переворот вперед с опорой на руки и на голову.

Это упражнение первоначально изучается с приходом на согнутые ноги, как описано выше, чтобы затем выполнить его с приходом на прямые ноги.

После освоения данного упражнения следует перейти к выполнению нескольких (трех-четырех) переворотов друг за другом, т. е. в темпе (за исключением последнего переворота, который должен быть выполнен с приходом на прямые ноги, все предыдущие выполняются с приходом на согнутые ноги).

Вальсет.

Исполнение. Стоя на правой ноге, спортсмен немного поднимает перед собой левую и слегка сгибает ее в колене. Подпрыгнув на правой ноге, он слегка наклоняет корпус вперед и переносит центр тяжести с правой ноги на ставящуюся вперед слегка согнутую в колене левую ногу. С приходом на левую ногу он отталкивается ею от земли, делая одновременно взмах снизу вверх прямой правой ногой.

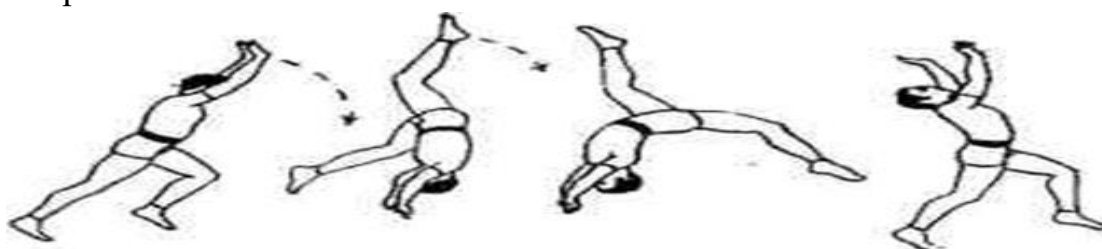


Рисунок 33. Вальсет.

Вальсет бывает как с места, так и с разбегу.

Примечание. Вальсет может исполняться и с левой ноги, как описано выше, и с правой, но рекомендуется делать с левой ноги.

Переворот вперед с опорой на прямые руки (фордершпрунг).

Исполнение. С небольшого разбега спортсмен делает с левой ноги вальсет; нагибая корпус вперед, ставит прямые руки перед собой на пол по ширине плеч, держа голову прямо; затем он отталкивается левой ногой и делает резкий взмах снизу вверх правой ногой; через стойку на кистях, оттолкнувшись прямыми руками от земли, прогибаясь в пояснице, спортсмен приходит на прямые ноги на землю с поднятыми вверх руками и с откинутой назад головой. В момент перехода корпуса через стойку на кистях левая нога присоединяется к правой и обе ноги выпрямляются.

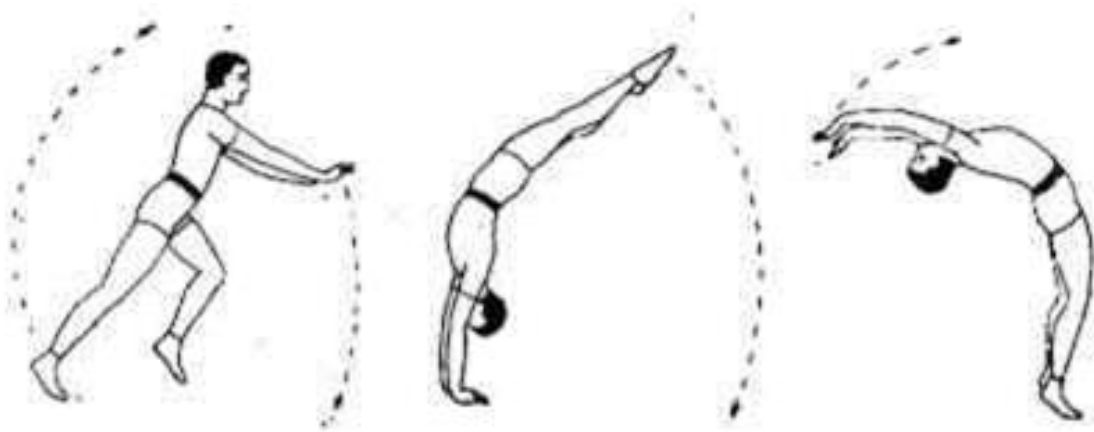


Рисунок 34. Переворот вперед с опорой на прямые руки.

Усложненным вариантом этого упражнения является переворот вперед с опорой на прямые руки (фордершпрунг) с разбегу и с прыжка. В данном случае спортсмен делает небольшой разбег, слегка прыгает на две ноги и выносит руки перед собой; наклоняя корпус вниз вперед, делает резкий взмах руками сверху вниз. Оттолкнувшись ногами от пола, спортсмен через стойку на прямых руках приходит на пол на прямые ноги с поднятыми вверх руками, с откинутой назад головой.

Курбет.

Курбет состоит из двух частей (полукурбетов). Первая часть — переход с ног на руки; вторая часть — переход с рук на ноги. Вторая часть — переход с рук на ноги — должна изучаться сначала, поскольку она является менее сложной и, кроме того, входит составным элементом в некоторые другие акробатические упражнения.

Первая часть курбета.

Исходное положение. Стоя, руки свободно, без напряжения опущены по швам, ноги слегка расставлены, ступни параллельны.

Исполнение. Спортсмен делает мелкое приседание, одновременно вынося руки перед собой, слегка отрывая пятки от пола. Свободным взмахом ненапряженными руками сверху вниз за себя, одновременно резко наклоняя корпус вниз, резким толчком обеих ног спортсмен ставит прямые руки на пол и выходит в стойку на кистях.

Вторая часть курбета.

Исполнение. Спортсмен с толчка становится в стойку на кистях. Обозначив стойку на кистях, он слегка опускает всю стойку (т. е. корпус с ногами), как бы намереваясь сойти с нее на пол. Затем, немного прогнув корпус в пояснице и одновременно согнув ноги в коленях, он резко выпрямляет ноги, одновременно отталкивается прямыми руками от пола и, немного сгибая корпус, становится на ноги с поднятыми вверх руками.

Примечания. 1. Обратите внимание на взмах руками (за себя), когда руки при наклоне корпуса вниз поднимаются как можно выше и при толчке ногами должны протянуть за собой корпус в стойку. 2. Руки на пол нужно поставить на место первоначального положения ног.

Выйдя в стойку на кистях, спортсмен выполняет вторую часть курбета, описанную выше. При соединении обеих частей в одно движение получается полный курбет. Полный курбет является самостоятельным упражнением и выполняется обычно в темпе, т. е. несколько раз подряд.

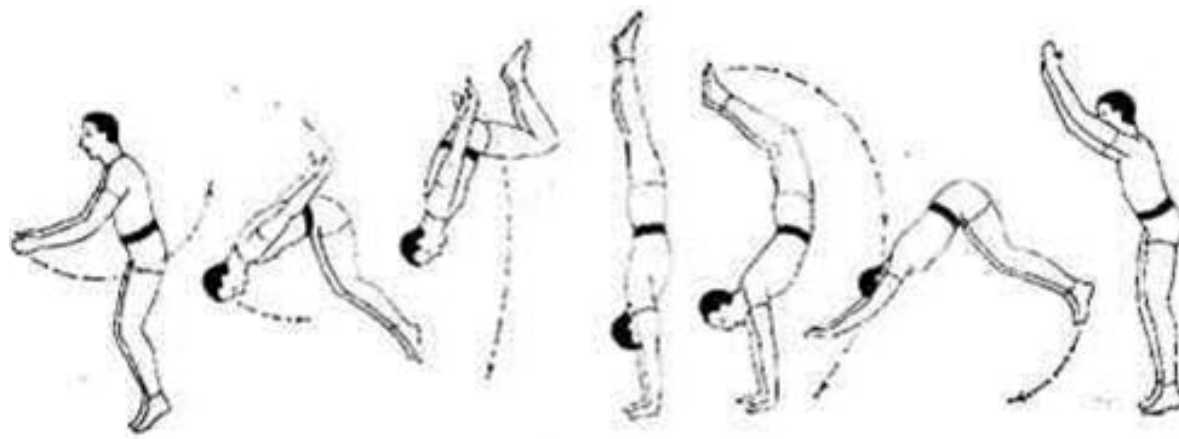


Рисунок 35. Курбет.

Рондад.

Исполнение. С разбегу сделав вальсет с левой ноги, спортсмен наклоняет корпус и руки вниз при одновременном выносе прямых рук перед собой. Поставив руки на землю (сначала левую, потом правую) кистями, повернутыми влево, спортсмен толчком левой ноги и взмахом правой выходит в стойку на кистях; причем левая рука становится на линии правой ноги, а правая слегка заносится влево и ставится на линии левой ноги. Руки ставятся по ширине плеч. С выходом в стойку на кистях левая нога присоединяется к правой и корпус поворачивается на 180°.

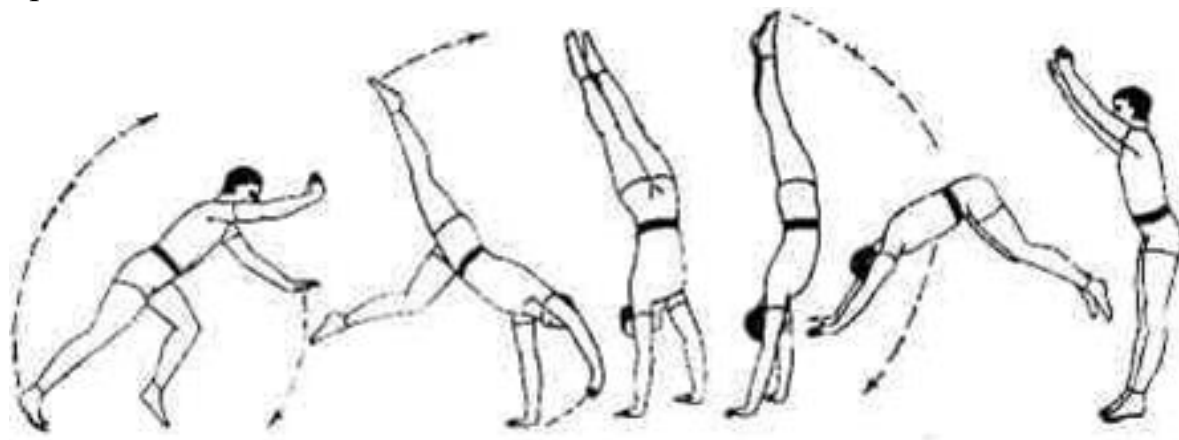


Рисунок 36. Рондад.

(Занос правой руки, когда спортсмен ставит ее на землю, должен облегчать поворот корпуса, исполняемый движением плеч.) После поворота спортсмен исполняет вторую часть курбета и становится прямыми ногами на пол с поднятыми вверх руками.

Арабское колесо с места в длину.

Исходное положение. Стоя.

Исполнение. Спортсмен слегка приподнимает левую ногу, немного согнутую в колене, и одновременно выносит прямые руки перед собой ладонями вовнутрь, причем левая рука — немного ниже горизонтального положения, а правая — немного выше (слегка над головой), расстояние между ладонями немного больше ширины плеч.



Рисунок 37. Арабское колесо с места в длину.

Спортсмен ставит слегка согнутую в колене левую ногу на пол, нагибает корпус вниз, одновременно делает сильный взмах правой ногой снизу вверх и ставит левую руку перед левой ногой на одной с ней линии. Затем, отталкиваясь левой ногой, он ставит правую руку перед левой на линии правой ноги и переносит центр тяжести с левой руки на правую. Левая рука отрывается от пола, и спортсмен, прогибаясь в пояснице, отталкиваясь правой рукой, приходит на пол, сначала на правую, а затем на левую ногу, которая ставится впереди правой; руки подняты вверх, голова откинута назад.

Примечание. При исполнении этого упражнения голова во время прогиба в пояснице должна быть откинута назад.

Арабское колесо на месте.

Исходное положение. Стоя.

Исполнение. Спортсмен приподнимает левую ногу и правую руку перед собой, делает большой шаг назад левой ногой (не наклоняя корпус), перенося центр тяжести с правой ноги на слегка согнутую в колене левую. Правая нога, отрываясь от пола, остается впереди. Спортсмен делает сильный взмах правой рукой и ногой назад снизу вверх, причем правой рукой описывает кругообразное движение снизу вверх назад. Со взмахом ногой и рукой спортсмен наклоняет

корпус вниз и ставит левую руку кистью вовнутрь на пол перед левой ногой на одной с ней линии. Затем он ставит на пол правую руку также кистью вовнутрь на линии правой ноги; причем правую руку он ставит ближе, чем левую. С приходом правой руки на пол левая рука отрывается, спортсмен, сильно прогнувшись в пояснице, оттолкнувшись правой рукой, приходит на пол на правую ногу. Левую, «отстающую» ногу он проносит за правую ногу на шаг назад, одновременно отклоняя прямой корпус назад и перенося центр тяжести на левую ногу. Левую руку спортсмен держит перед собой, правую — за головой.

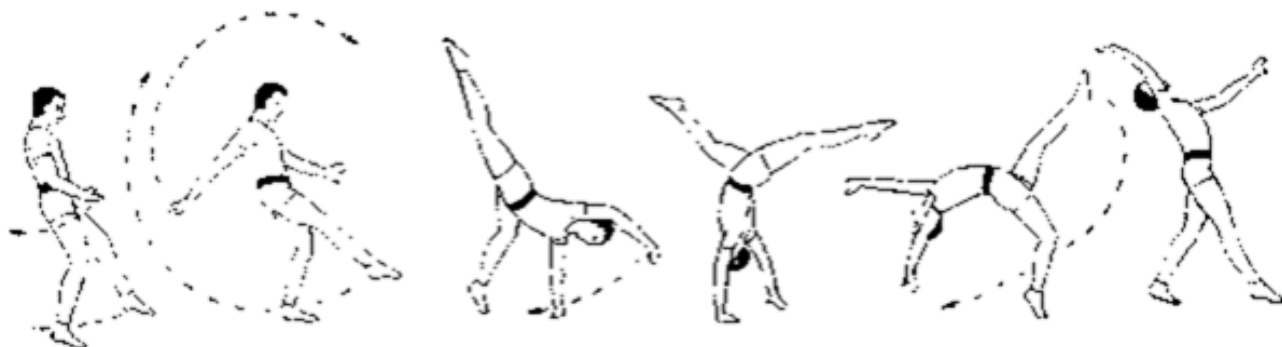


Рисунок 38. Арабское колесо на месте.

Арабское колесо с прыжка и с разбега.

Исполнение. Сделав с небольшого разбега вальсет, спортсмен прыгает вверх, оттолкнувшись левой ногой, слегка подняв плечи, откинув локти и прижав кисти к груди.

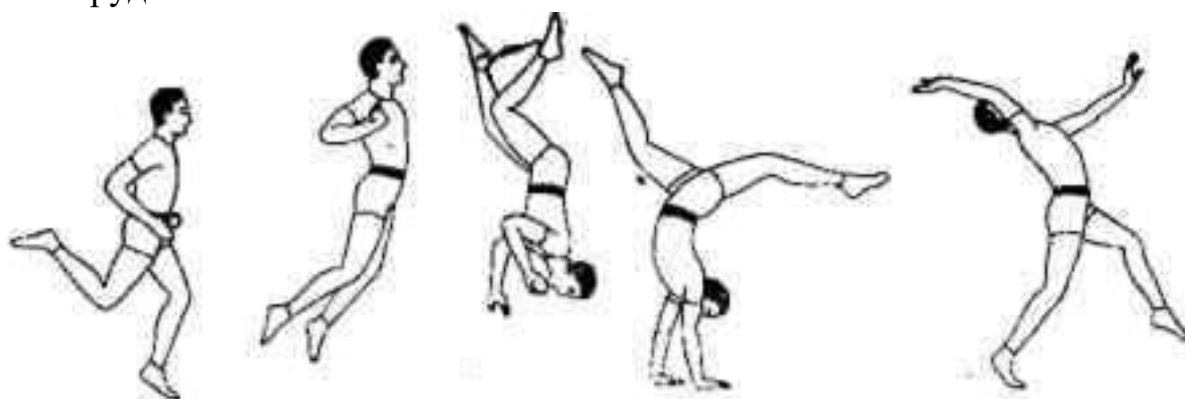


Рисунок 39. Арабское колесо с прыжка и с разбега.

Благодаря маховому движению правой ноги снизу вверх, последовавшему при толчке, и резкому рывку грудью вниз спортсмен выходит в стойку вниз головой. Отрывая кисти рук от груди, спортсмен ставит выпрямленные руки на пол так, как они ставятся при исполнении арабского колеса в длину, только не одну за другой, а одновременно. С помощью полученной инерции от взмаха ногой и рывка грудью, прогибаясь в пояснице, спортсмен приходит на ноги.

Заднее группированное сальто.

Заднее сальто — сложный акробатический прыжок. Для усвоения сальто требуется длительная систематическая тренировка под наблюдением тренера. Чтобы приступить к разучиванию заднего сальто с места, нужно изучить правильный темп отхода от земли. Разучивание темпа для заднего сальто происходит следующим образом.



Рисунок 40. Заднее группированное сальто.

Исходное положение. Стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, спина прямая, ненапряженные руки, слегка согнутые в локтях, опущены по швам, локти отведены назад.

Исполнение. Слегка сгибая ноги в коленях, коротким толчком (почти с прямых ног) носками от пола (не приподнимаясь ни в коем случае перед этим на носки) спортсмен прыгает вверх. При толчке от пола он приседает, локти рук слегка отводя назад, приподнимая плечи (движение плеч напоминает пожатие плечами при удивлении). Отрываясь от земли, спортсмен выбрасывает руки снизу вверх перед собой для усиления взлета. Взлетая, он разводит руки сверху в стороны вниз, подхватывает согнутые ноги (около колен) подтягивает колени к груди (группируется), затем он распускает группировку (т. е. отпускает ноги и выпрямляет их), снова поднимает вверх руки и встает на землю с поднятыми вверх руками.

Необходимо обратить особое внимание на группировку: нужно притягивать колени к груди, но не грудь к коленям. Корпус ни в коем случае не должен наклоняться вперед.

Только хорошо разучив темп отхода на заднее сальто, можно приобрести необходимую резкость в этом движении и приступить к тренировке заднего сальто.

Заднее сальто с места.

Исполнение. Спортсмен прыгает вверх, слегка отклоняя корпус назад, группируется, откидывает голову назад, отчего тело приобретает вращательное движение, делает переворот в воздухе (т. е. сальто) и, разгруппировываясь, приходит на ноги с поднятыми вверх руками.

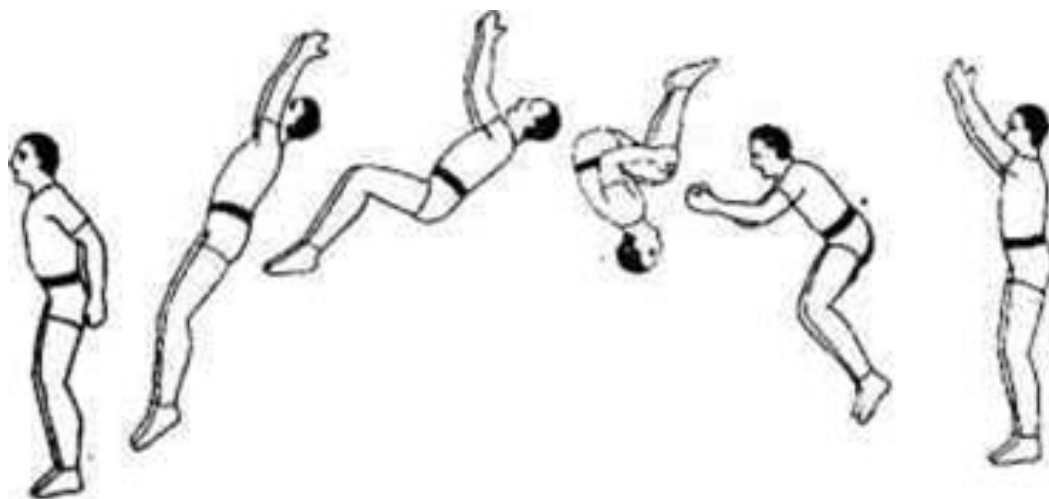


Рисунок 41. Заднее сальто с места.

Примечания. 1. Группировка должна быть резкой, колени притягиваются к груди на один момент и сейчас же выпускаются во избежание перекрутки сальто.

Следует обратить внимание на то, чтобы при группировке грудь, но была «раскрыта» и в спине не было прогиба.

Тренировку заднего сальто проводить на полу с места.

Рондад-сальто.

С хорошо выполненного рондада заднее группированное сальто исполнять намного легче, чем с места. Поэтому, разучивая сальто с места, можно приступить к тренировке заднего сальто с рондада.

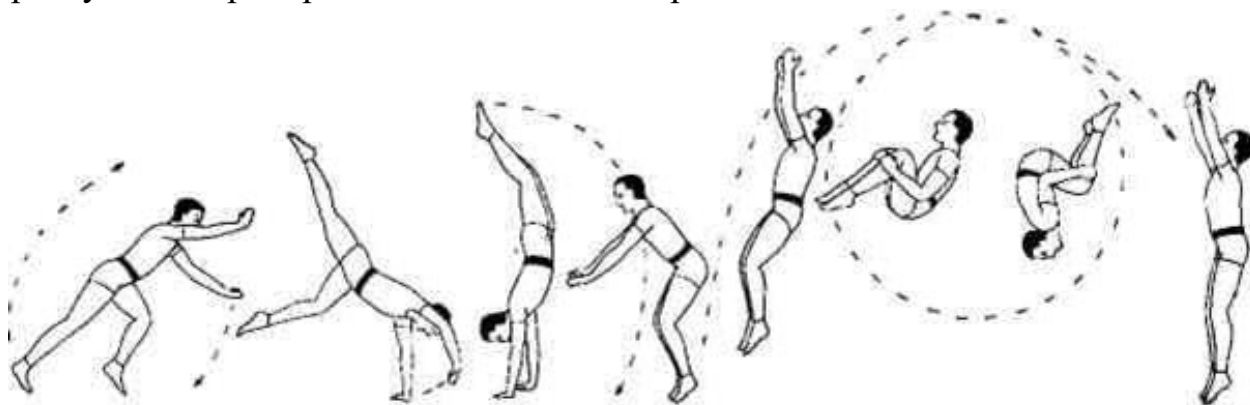


Рисунок 42. Рондад-сальто.

Исполнение. Сделав с разбегу рондад, спортсмен, придя на пол, отталкивается прямыми ногами, слегка направляя корпус назад, выбрасывает руки вверх и делает заднее сальто.

Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк).

Флик-фляк с места в длину.

Исходное положение. Стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, спина прямая, прямые ненапряженные руки опущены по швам, ладони направлены назад.

Исполнение. Спортсмен делает неглубокое приседание, одновременно отклоняя прямой корпус назад и отводя назад руки. В момент потери равновесия спортсмен делает сильный взмах руками снизу вверх через голову назад. Когда руки в своем движении достигают головы, голова вместе с руками откидывается назад. При взмахе руками ноги, выпрямляясь, отталкиваются от пола и соединяются, корпус прогибается в пояснице, и спортсмен приходит на прямые руки на пол (руки по ширине плеч).

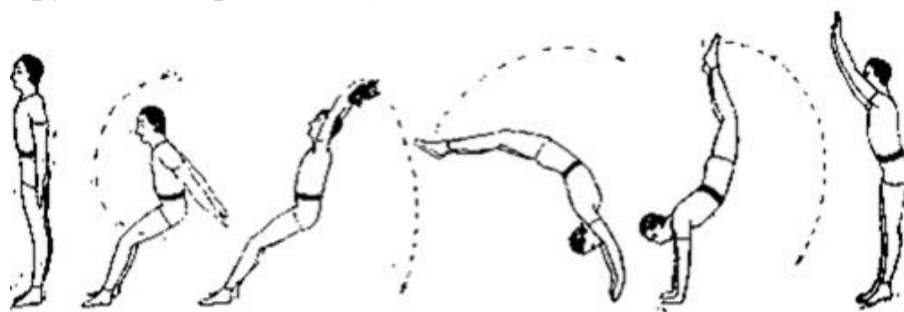


Рисунок 43. Флик-фляк с места в длину.

С приходом рук на пол корпус продолжает вращательное движение по инерции, полученной от взмаха руками и от толчка ногами, как бы образуя дугу.

Отталкиваясь прямыми руками от пола, спортсмен становится на ноги с поднятыми вверх руками.

Примечания. При тренировке этого упражнения следует обратить особое внимание на ошибки, которые могут произойти и которых необходимо избегать.

Флик-фляк может быть выполнен с прыжка, т. е. когда он слишком высокий, отчего происходит прыжок на руки. Происходит это потому, что спортсмен мало отводит корпус назад, переходит на носки, сгибая колени вперед, и преждевременно делает взмах руками.

Флик-фляк может быть не докрученным, и спортсмен трудно прийти на ноги. Происходит это потому, что взмах руками недостаточно резкий и голова начинает откидываться раньше, чем руки. Руки ставятся на пол неправильно (т. е. не сразу вертикально, а с наклоном плеч вперед, что отражается на кистях и может повлечь за собой растяжение).

Обратить внимание на приход на руки. Руки должны ставиться вертикально, плечи должны быть выключенными. Если голова откидывается назад раньше, чем руки, «догнавшие» ее при взмахе, то при постановке рук на пол плечи выходят вперед, грудь проваливается, корпус сильно прогибается и курбет не будет выполнен.

Рондад — флик-фляк.

Исполнение. Сделав с разбегу рондад и ставя с курбета ноги по возможности ближе к рукам (чтобы избежать подачи колен вперед и перехода на носки, отчего получится флик-фляк с прыжка), спортсмен прямыми руками с пола делает сильный взмах вверх назад, отклоняя назад прямой корпус, затем отталкивается ногами и делает флик-фляк.

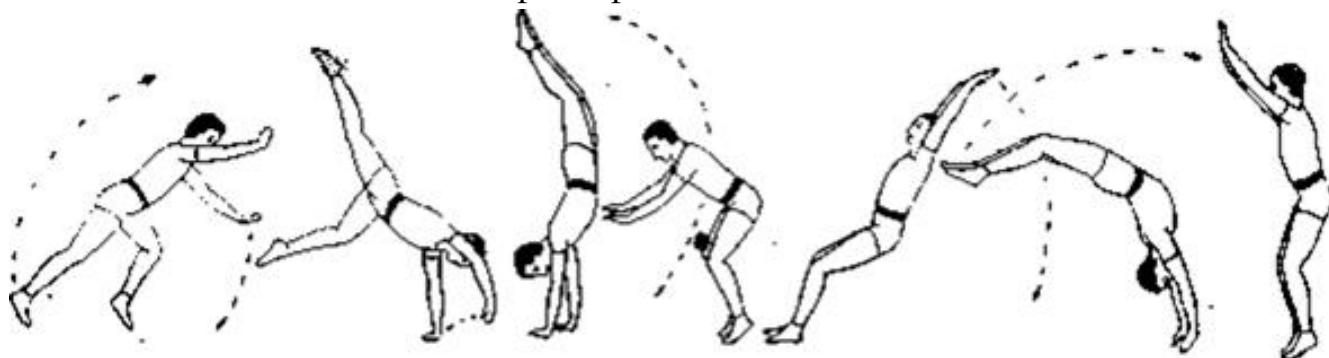


Рисунок 44. Рондад-флик-фляк.

Флик-фляк в темпе.

Для исполнения нескольких флик-фляков подряд (сначала двух) необходимо, чтобы спортсмена с приходом на пол после первого флик-фляка тянуло назад, т. е. чтобы первый флик-фляк дал необходимую инерцию для исполнения, следующего флик-фляка. (Если этой инерции не будет, то темп флик-фляка ослабеет, т. е. он будет исполнен отдельно через темп с интервалом.) Поэтому нужно сильнее оттолкнуться ногами, чтобы флик-фляк был слегка перекручен, курбет выполнялся легко и ноги ставились бы близко к кистям рук.

Комбинация из трех элементов.

Рондад — флик-фляк — группированное сальто.

Исполнение. Начало упражнения смотреть выше (рондад — флик-фляк). После флик-фляка ноги ставятся на пол немного дальше, чем при флик-фляке в темпе. В этом упражнении требуется, чтобы флик-фляк давал инерцию для исполнения следующего за ним заднего сальто, т. е., резко выполняя курбет, отталкиваясь прямыми ногами, спортсмен должен по возможности набрать наибольшую высоту и в наивысшей точке взлета группироваться для заднего сальто.

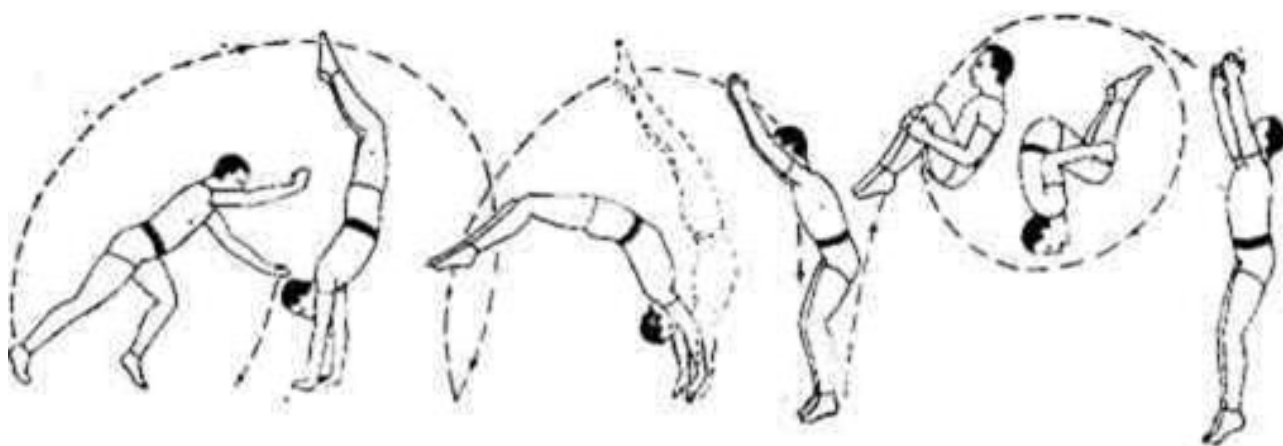


Рисунок 45. Рондад-флик-фляк-группированное сальто.

Темповое сальто.

Темповое сальто применяется в различных вариантах, например, темповое сальто с места в длину (несколько сальто в темпе) и темповое сальто, чередующееся с флик-фляками.

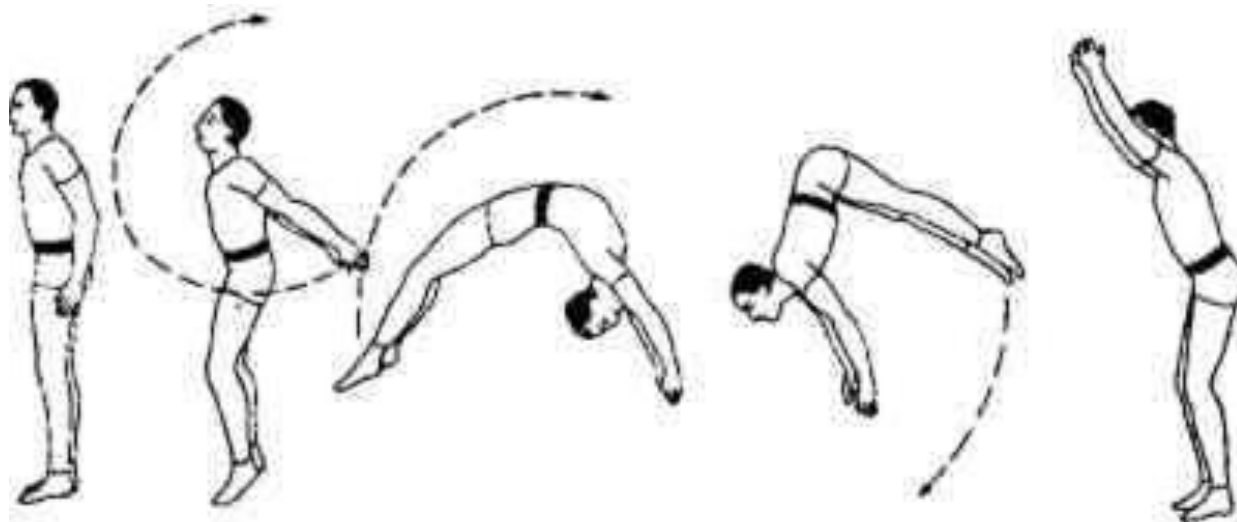


Рисунок 46. Темповое сальто.

Разучивать темповое сальто необходимо с места. Разница между темповым и группированным сальто состоит в том, что в темповом сальто группировка отсутствует и переворот корпуса назад производится сильным взмахом прямыми ненапряженными руками снизу вверх через голову до отказа (руки тянут за собой корпус) и одновременно сильным толчком ногами и броском головой назад. Темповое сальто имеет некоторое сходство с флик-фляком, но с той разницей, что руки на пол не ставятся и прогиб в пояснице меньше, чем при флик-фляке.

Заднее сальто в темпе.

Для исполнения нескольких темповых сальто подряд (сначала двух) необходимо, чтобы первое сальто не было высоким, и спортсмен с приходом на ноги после первого сальто тянуло назад.

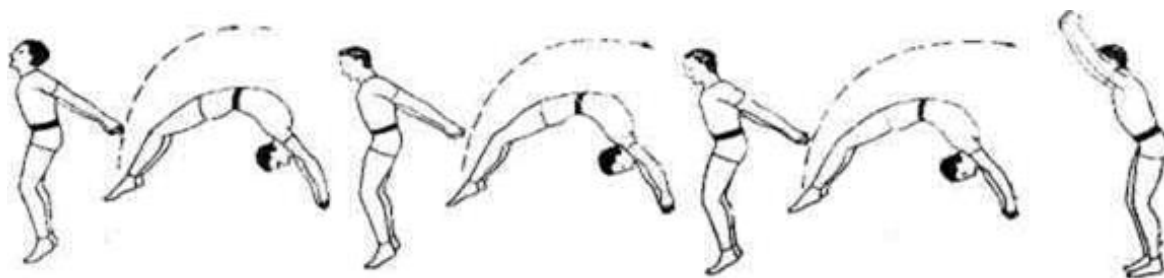


Рисунок 47. Заднее сальто в темпе.

Это достигается резким снятием курбета, при котором ноги ставятся по возможности больше под себя. Взмах руками должен быть до отказа, руки должны оставаться в последней точке взмаха, и при приходе на ноги руками сразу же производится взмах для следующего сальто.

Переднее сальто с места.

Прежде чем исполнять переднее сальто, нужно хорошо изучить и освоить темп для него, т. е. научиться делать правильно прыжок, группировку и объединять прыжок-взлет и группировку в одно общее движение. Только после этого можно приступить к исполнению переднего сальто.

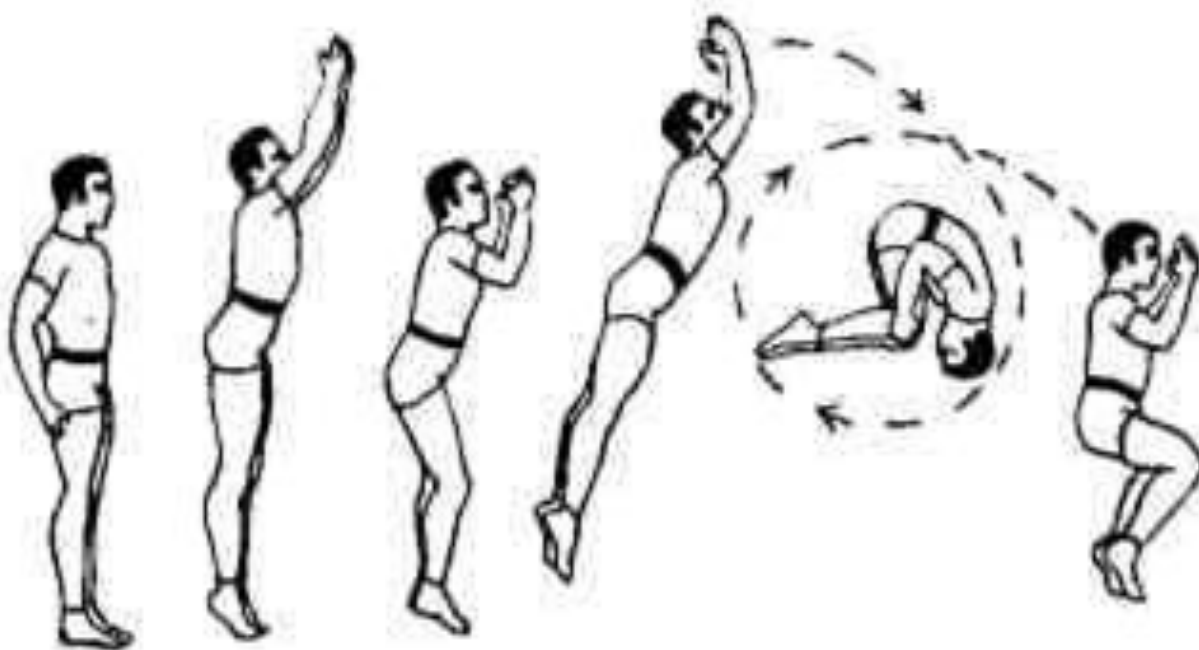


Рисунок 48. Переднее сальто с места.

Исходное положение. Стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, грудь слегка направлена вперед, голова прямо, ненапряженные, слегка согнутые в локтях руки опущены по швам.

Исполнение. Наклоняя корпус вперед, поднимаясь на носки, одновременно поднимая прямые руки вверх перед собой ладонями вовнутрь и слегка поднимая голову, спортсмен делает короткое неглубокое приседание и одновременно

сгибает руки в локтях, не изменяя их положения (т. е. не закидывая локти назад). Затем спортсмен резко выпрямляет ноги и, отталкиваясь от пола и одновременно выбрасывая руки вверх, делает прыжок вверх, во время которого руки, слегка согнутые в локтях, делают сильный взмах сверху вниз; беря широкую и плотную группировку, спортсмен прижимает голову к груди (грудь резко посылается к коленям), делает переворот через голову и, разгруппировываясь, приходит на пол на согнутые ноги.

Переднее сальто с разбега.

Переднее сальто с разбега намного легче переднего сальто с места, но для освоения переднего сальто рекомендуется разучивать его вначале с места, так, как указано выше.

Переднее сальто с разбега выполняется двумя способами.

Первый способ, по типу переднего сальто с места, так, как оно описано выше, т. е. переворот выполняется за счет выноса рук вверх перед собой и резкого взмаха ими с последующей группировкой. (Вращение корпуса и группировка происходят одновременно.)

Второй способ, так называемым плечевым темпом, когда переворот осуществляется за счет взмаха руками назад снизу вверх. Группировка происходит после начала вращения.

Исполнение. Взяв разбег, спортсмен отталкивается двумя ногами, слегка вынося свободные, ненапряженные руки перед собой; резким взмахом рук назад снизу вверх, одновременно резко нагибая голову

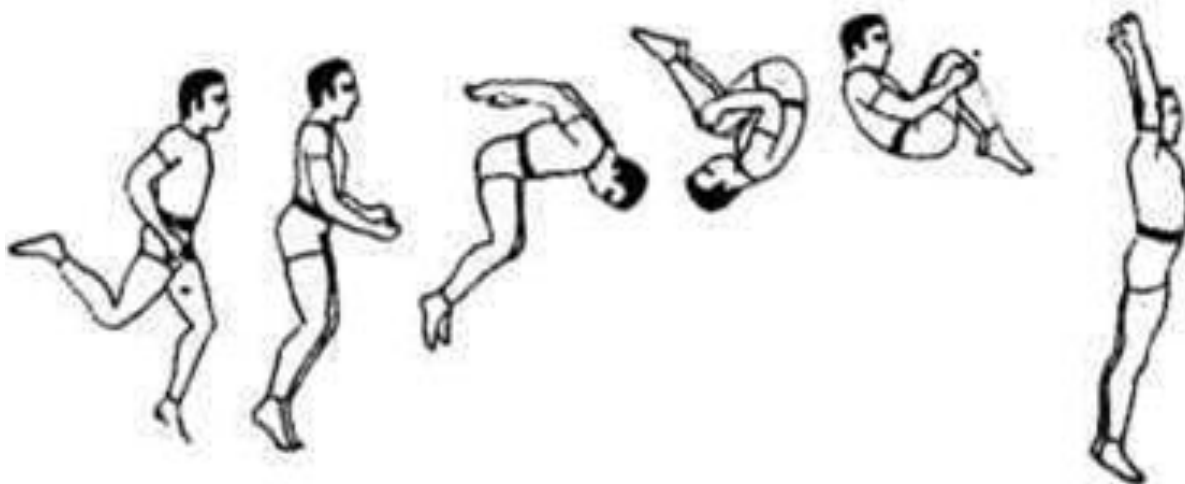


Рисунок 49. Переднее сальто с разбега.

к груди, сгибая корпус, спортсмен берет широкую плотную группировку, докручивает сальто, разгруппировывается, выпрямляя ноги и корпус, и приходит на пол на носки прямых ног.

Боковое сальто в левую сторону.

Исходное положение. Корпус повернут под углом 45° к направлению движения, ноги расставлены по ширине плеч на одной линии.

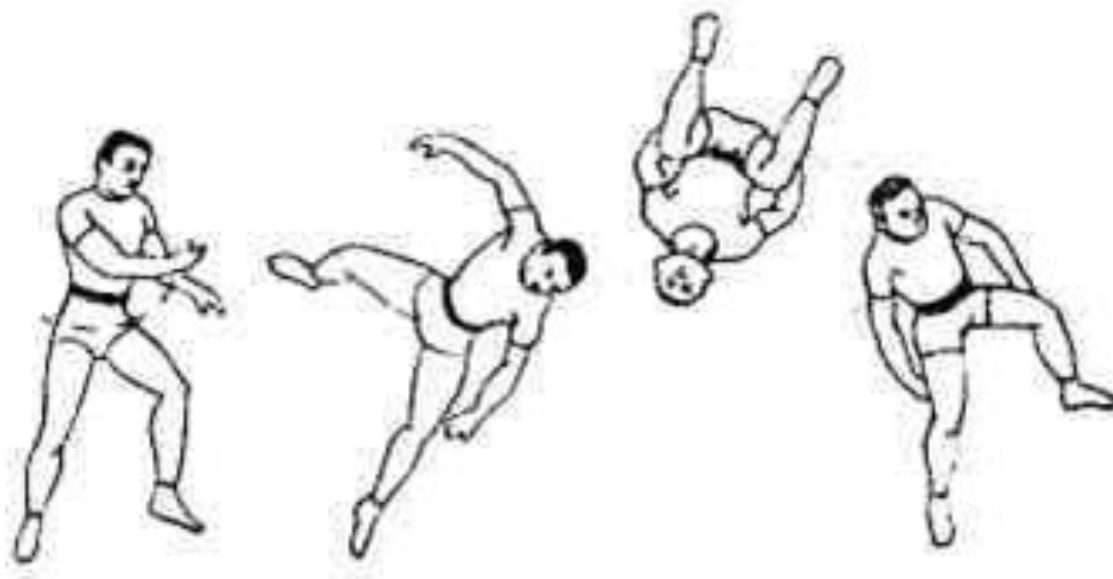


Рисунок 50. Боковое сальто в левую сторону.

Исполнение. Делая вальсет, спортсмен слегка сгибает руки в локтях; правую руку кистью направляет в сторону левого плеча и сгибает в локте немного больше, чем левую. Отталкиваясь для прыжка левой ногой при вальсете (стараясь сделать прыжок как можно выше), спортсмен сгибает корпус, нагибает голову к груди, делает одновременно сильный взмах правой ногой снизу вверх и рывок правым плечом.левой согнутой в локте рукой он подхватывает левую ногу под коленом, затем правой рукой — правую ногу под коленом и подтягивает колени к корпусу. Выкручивая сальто с широкой, плотной группировкой, спортсмен, разгруппировываясь, выпускает сначала правую, затем левую ногу и, выпрямляясь, приходит на пол сначала на правую, а затем на левую ногу, принимая первоначальное исходное положение.

Колесо — арабское сальто (влево)

Исполнение. Спортсмен, взяв разбег, сделал вальсет по направлению движения, ставит руки на пол (сначала левую, затем правую) на линии левой, толкающей ноги; делает перекрученное колесо за счет укороченного колеса и сильного взмаха правой ногой и приходит на пол сначала на правую, затем на левую ногу, которой тотчас же отталкивается от пола вверх. Сделав колесо, спортсмен держит руки разведенными в стороны. Корпус благодаря инерции, полученной от перекрученного колеса, продолжает вращательное движение: взлетая вверх, спортсмен берет плотную, широкую группировку (описанную выше в арабском сальто), выкручивает арабское сальто и, разгруппировываясь, выпрямляя корпус, приходит на пол сначала на правую, затем на левую ногу.



Рисунок 51. Колесо-арабское сальто.

Примечание. Следует обратить внимание на постановку ног корпуса при приходе с колеса на пол перед арабским сальто: корпус и ступня левой ноги при окончании колеса должны быть повернуты на 45° вправо от прямой линии движения. Освоив этот прыжок, следует перейти к тренировке и исполнению этого прыжка в темпе.

Заднее сальто планш (прогнувшись)

Заднее сальто планш выполняется с разбегу, с рондада; этим сальто также хорошо заканчивать акробатические комбинации, состоящие из флик-фляков в темпе.

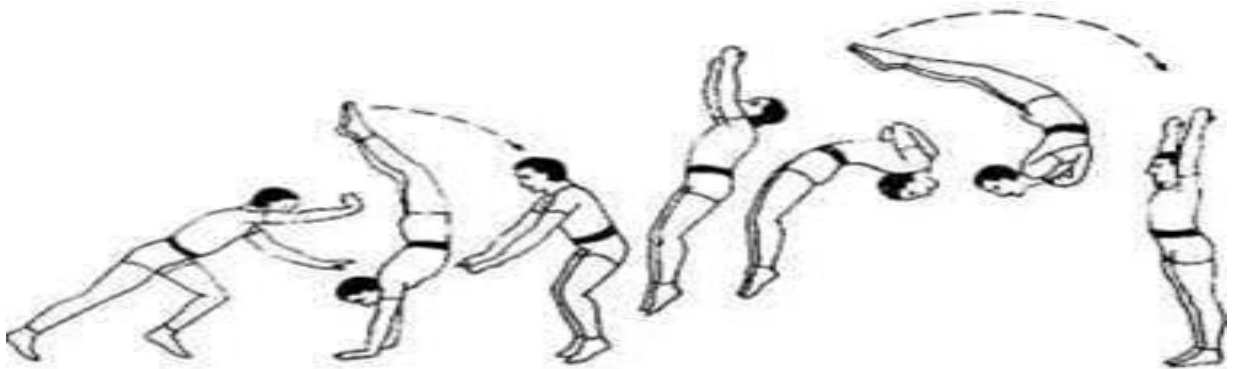


Рисунок 52. Заднее сальто планш.

Исполнение. Спортсмен, с разбегу сделав рондад, отталкивается прямыми ногами от пола, слегка направляя корпус назад. Взлетая, спортсмен поднимает руки вверх, отклоняет голову назад и начинает делать сальто: сгибает руки в локтях и прижимает их к груди, раскрывает грудь и сильно прогибается в пояснице.

Докручивая сальто, спортсмен отнимает руки от груди и приходит на пол с поднятыми вверх руками.

Рондад — сальто с поворотом на 180° (сальто с полу пируэтом).

Исполнение. Спортсмен делает отход, как при исполнении сальто планш. В тот момент, когда он раскрывает грудь и отклоняет голову назад, резким

движением рук и плеч он поворачивает корпус на 180° справа налево. Исполнив сальто, спортсмен приходит на пол с поднятыми вверх руками.

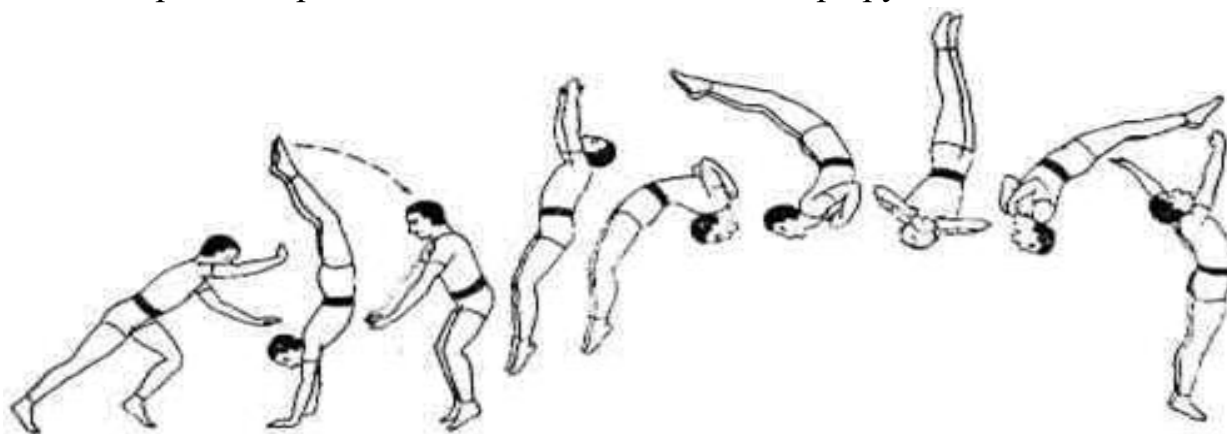


Рисунок 53. Рондад-сальто с поворотом на 180° .

Примечание. Этот прыжок выполняется так же, как и сальто планш, с прогибом в пояснице. Причем при исполнении этого прыжка происходит вращение корпуса назад и в сторону, справа налево.

Рондад — сальто, группированное с поворотом на 180° (твист).

Исполнение. С разбегу сделав рондад, спортсмен отталкивается и взлетает, как при исполнении заднего группированного сальто с поднятыми вверх руками; достигнув предельной высоты, он резким

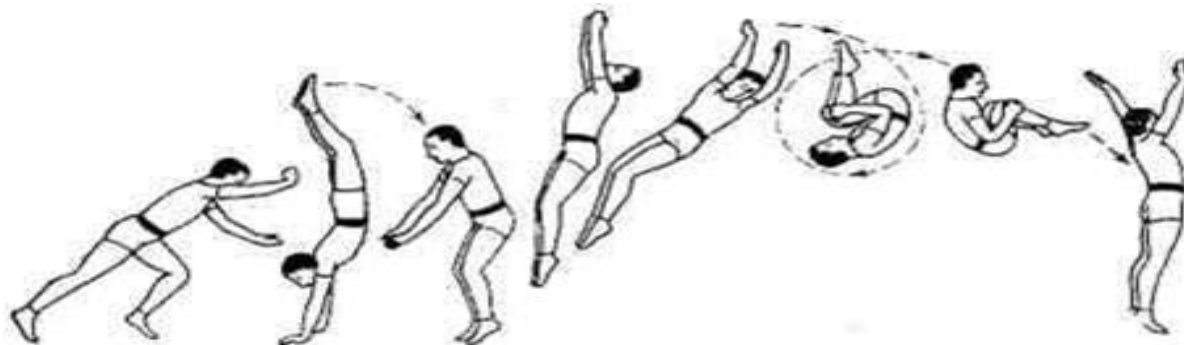


Рисунок 54. Рондад-группированное с поворотом на 180° .

движением рук и плеч поворачивает корпус на 180° справа налево и, повернувшись, группируется, подтягивая грудь и голову к коленям. Выкручивая переднее сальто, разгруппировываясь и выпрямляя корпус, спортсмен приходит на пол.

Примечание. Твист является прыжком, в котором сочетаются два различных темпа: он начинается прыжком на заднее группированное сальто и заканчивается передним сальто.

Рондад — заднее сальто с поворотом на 360° (сальто-пируэт).

При исполнении этого сальто корпус вращается назад и одновременно вокруг своей вертикальной оси (пируэт). Что касается переворота назад, то он не похож ни на одно из ранее описанных задних сальто. Это сальто среднее между темповым сальто и сальто планш. При крутке сальто с поворотом на 360° поясница прогибается совсем незначительно.

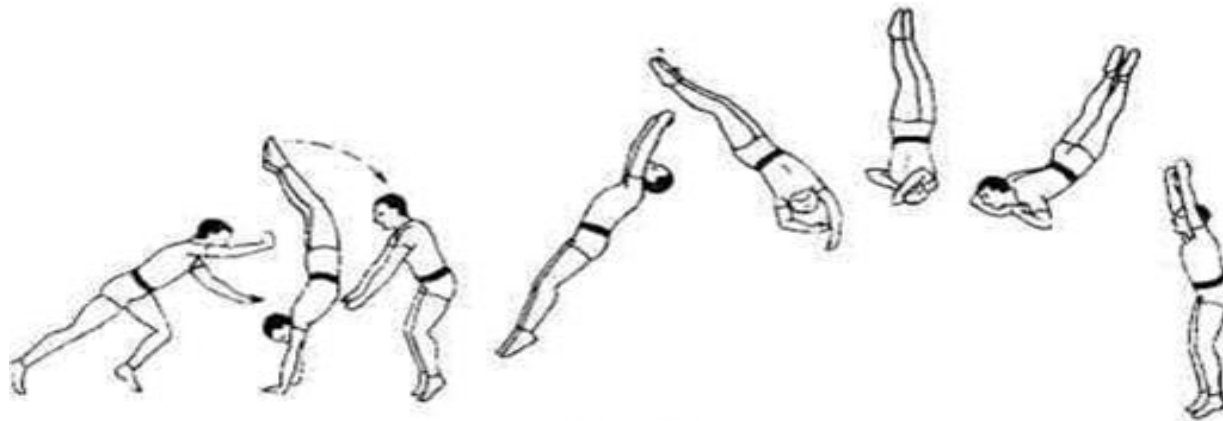


Рисунок 55. Рондад-заднее сальто с поворотом на 360° .

Исполнение. С разбега сделав рондад, спортсмен отталкивается от пола прямыми ногами, слегка отклоняя корпус назад; при взлете вверх он обеспечивает переворот своего корпуса назад и затем делает поворот справа налево на 360° (т. е. полный пируэт) при помощи резкого рывка руками и одновременного резкого поворота плечами справа налево. Причем руки при взлете поднимаются вверх, а в момент вращения корпуса вокруг своей оси справа налево прижимаются к груди, согнутые в локтях. Докручивая сальто, отнимая руки от груди, спортсмен с прямым корпусом приходит на ноги.

Примечание. При подготовке к тренировке этого прыжка необходимо усвоить прыжки вверх с поворотом корпуса на 360° без сальто. При этом нужно стараться выполнить прыжок раньше, а пируэт позднее.

Рондад — заднее сальто — в темпе переднее сальто.

Исполнение. С разбега сделав рондад, спортсмен отталкивается от пола, слегка направляя корпус назад, поднимая плечи и руки вверх; спортсмен делает заднее сальто, разгруппировываясь немного раньше, чем при исполнении обыкновенного группированного заднего сальто. Разгруппировываясь, выпрямляя корпус и ноги, он приходит на пол на носки со слегка наклоненным корпусом, с поднятыми вверх руками, рассчитывая тотчас же сделать отход, т. е. оттолкнуться и выполнить переднее сальто.

Наклонный корпус и поднятые вверх руки облегчают спортсмену взять темп на переднее сальто.

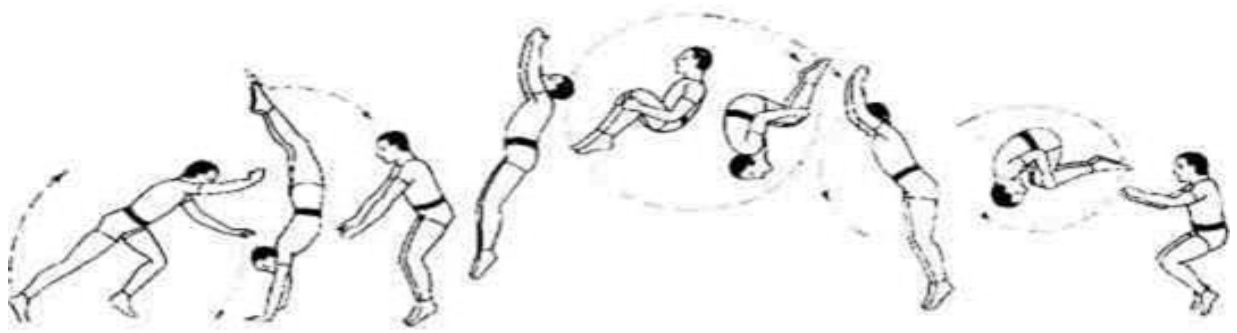


Рисунок 56. Рондад-заднее сальто-в темпе переднее сальто.

Примечание. Стоит отметить, что большинство из вышеописанных сальто (например, сальто планш, сальто с поворотом на 180° — твист, сальто с поворотом на 360°) при их освоении с рондада исполняются легче с рондада — флик-фляка или с рондада — нескольких флик-фляков в темп, которые увеличивают инерцию тела для более высокого взлета при исполнении того или иного сальто.

Флик-фляк на месте.

Исходное положение. Ноги слегка расставлены, ступни параллельны, грудь слегка наклонена вперед, голова прямо, прямые ненапряженные руки опущены по корпусу с ладонями, направленными назад.

Исполнение. Спортсмен, слегка сгибая ноги в коленях, наклоняя грудь вперед и отводя руки назад, делает взмах ненапряженными руками снизу вверх через голову и одновременно выпрямляет ноги; отклоняя голову назад, сильно прогибаясь в пояснице, он отталкивается ногами от пола, делает переворот назад и приходит на прямые руки, которые благодаря наклону корпуса перед прыжком вперед и последующему за ним сильному прогибу в спине ставятся немного впереди того места, на котором стояли ноги перед толчком.

С приходом рук на пол по инерции, полученной от взмаха руками и от толчка ногами, корпус с ногами продолжает вращательное движение (как бы образуя дугу). Отталкиваясь руками от пола, снимая курбет, спортсмен приходит на ноги с поднятыми вверх руками и слегка наклоненной вперед грудью, причем ноги он ставит как можно ближе к тому месту, на котором стояли руки.

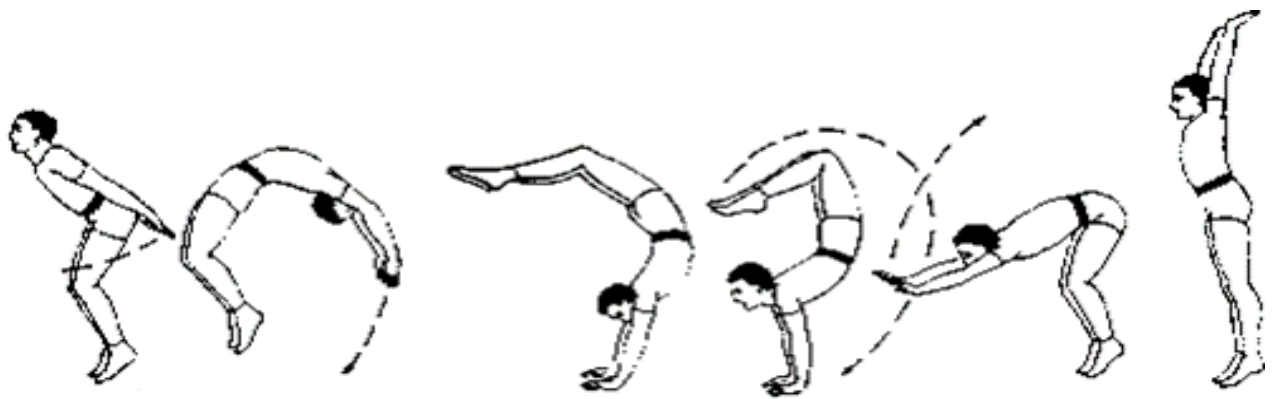


Рисунок 57. Флик-фляк на месте.

Бедуинский прыжок.

Исходное положение. Прямые ноги широко расставлены, корпус наклонен горизонтально и образует с ногами прямой угол, голова приподнята, руки широко разведены в стороны. (Описываемый прыжок выполняется справа налево.)

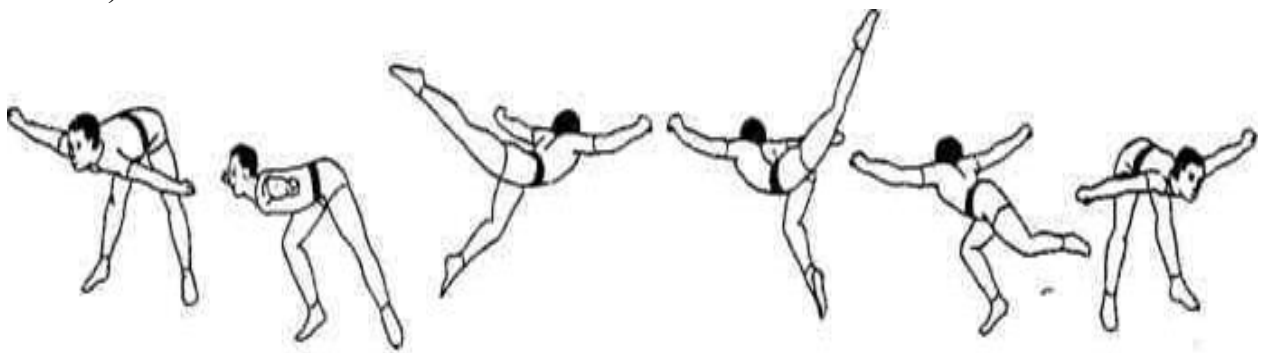


Рисунок 58. Бедуинский прыжок.

Исполнение. Сгибая в колене прямую правую ногу, перенося на нее центр тяжести и слегка отрывая левую ногу (делая замах), спортсмен снова ставит слегка согнутую в колене левую ногу на пол, перенося на нее центр тяжести, и тотчас отталкивается ею, делая взмах правой ногой вверх справа налево; взлетая, он поворачивается вокруг своей оси на 360° через левое плечо и приходит на пол на правую ногу.

Условия прыжка. Во время замаха, взлета и приземления корпус не изменяет своего горизонтального положения. При взлете корпус плечами тянется вперед, а поворот осуществляется взмахом правой ногой вверх справа налево. При приземлении на правую ногу корпус приходит слегка не докрученным, левая нога немного запаздывает с приземлением и ставится на пол немного позади правой на расстоянии ширины плеч от нее, с расчетом для последующего толчка и отхода на следующий прыжок.

Поочередный взмах ногами должен быть как можно выше, а крутка (поворот корпуса), по сути, обеспечивается замахом (заносом) ног.

Арабское колесо с прыжка без рук.

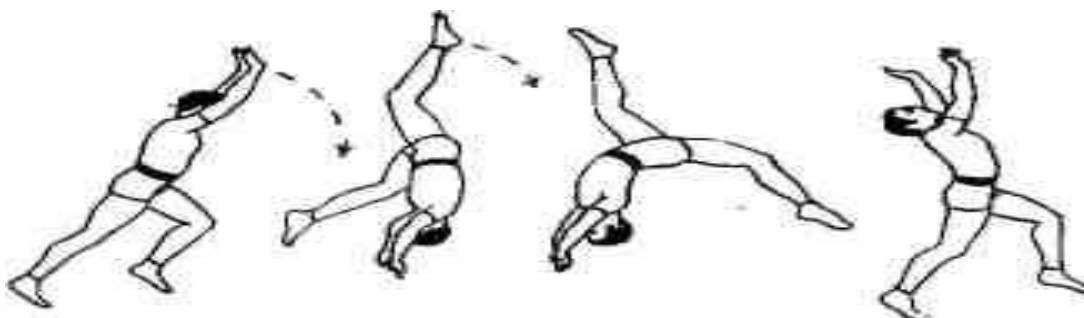


Рисунок 59. Арабское колесо с прыжка без рук.

Исполнение. Спортсмен, с разбегу делая вальсет, выносит вперед прямые руки, толчком левой ногой и взмахом правой снизу вверх, одновременно наклоняя корпус, делает сильный взмах руками сверху вниз, выполняет переворот в воздухе вперед через голову, прогибается в пояснице, откидывает голову назад и с поднятыми вверх руками приходит на пол сначала на правую, затем на левую ногу, которую ставит немного впереди.

Переворот вперед с опорой на голову, но без опоры на руки (копфшпринг без рук).

Исполнение. Сделав вальсет с левой ноги, спортсмен наклоняет корпус вперед вниз и касается головой (лобной частью) пола, держит руки вытянутыми горизонтально в стороны, ладонями вниз, голову втягивает в плечи. Коснувшись головой пола, спортсмен взмахом правой ногой снизу вверх, одновременно отталкиваясь левой ногой от пола, делает переворот вперед и приходит на согнутые в коленях ноги.

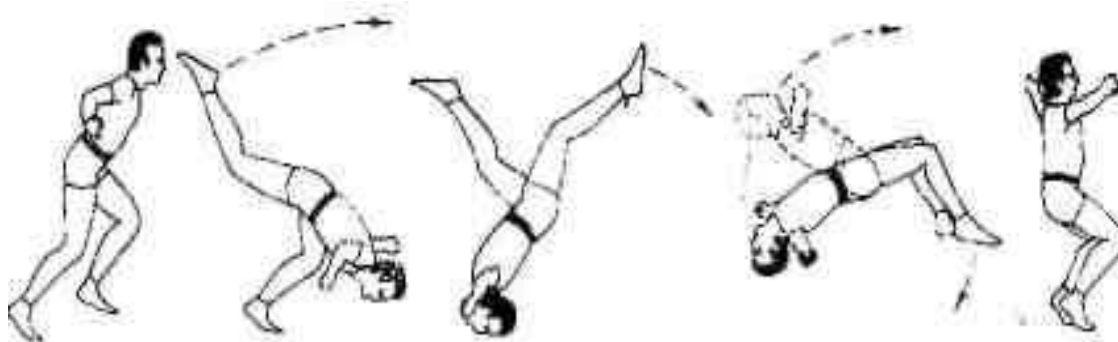


Рисунок 60. Переворот вперед с опорой на голову, но без опоры на руки.

3.3. Управление системой подготовки кикбоксеров

3.3.1. Теоретическая подготовка

1-й год обучения.

Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Физическая культура как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

Влияние занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строение организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепления здоровья, развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышения умственной и физической работоспособности.

Личная гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера.

Общие понятия о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена кикбоксера: рациональный распорядок дня и уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного спортсмена.

Развитие кикбоксинга в России и в мире.

Зарождение кикбоксинга в мире. Развитие кикбоксинга в России. Значение и место кикбоксинга в российской системе физического воспитания.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.

Правила поведения в спортивном зале, спортивных площадках. Запрещенные действия в кикбоксинге. Общие сведения о травмах и причинах травматизма при занятиях кикбоксингом. Первая помощь при травмах.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля, простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития кикбоксера.

Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксера. Понятие о спортивной этике. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Правила соревнований и их организация.

Возрастные группы участников соревнований по кикбоксингу. Весовые категории. Экипировка и защитное снаряжение кикбоксера. Начало и конец поединка. Продолжительность поединка. Разрешенные удары и цели. Запрещенные удары и действия. Определение победителей и система счета.

Физическая подготовка.

Понятие о физических (двигательных) качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке кикбоксера

Оборудование и инвентарь.

Оборудование залов для занятий кикбоксингом. Ринг, татами его размеры и эксплуатация.

Основы техники и тактики кикбоксинга.

Понятие о технике кикбоксинга. Стойка. Передвижения. Дистанция (дальняя, средняя, ближняя). Понятие о тактике кикбоксинга.

2-й год обучения.

Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно - восстановительная физическая культура; физической культуры и спорта как форма досуга; спортивная деятельность, направленная для достижения наивысших результатов в выбранном виде спорта

Влияние занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена. Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени, кистевая и станова динамометрия, жизненная емкость легких, осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела. Влияние занятий кикбоксингом на физическое развитие детей и подростков.

Личная гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. Примерная схема режима дня юного кикбоксера. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур.

История развития кикбоксинга в России и в мире.

Чемпионаты Европы, Мира. Выступление российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские

турниры.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.

Причина возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удар. Действия низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия.

Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксера.

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств кикбоксера (целеустремленность, смелость, решительность, выдержка, самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств.

Соревнований и их организация.

Соревнования по кикбоксингу, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: Олимпийская система, круговая система. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

Физическая подготовка кикбоксера.

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии кикбоксера. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств кикбоксера: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для кикбоксеров.

Оборудование и инвентарь.

Спортивные снаряды, применяемые на занятиях кикбоксингом. Устройство и методика применения спортивных снарядов кикбоксера (мешки, лапы). Индивидуальные средства защиты кикбоксера: шлем, капа, бандаж, щитки, футы, бинты, перчатки, налокотники.

Основы техники и тактики кикбоксинга.

Понятие тактики в кикбоксинге. Роль тактики в кикбоксинге. Элементы тактики.

3-й год обучения.

Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

Влияние занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена. Возрастная периодизация роста и развитие детского организма в процессе занятия кикбоксингом. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система, система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

Личная гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера.

Общее понятие об инфекционных заболеваниях при занятиях кикбоксингом и мерах их предупреждения.

История развития кикбоксинга в России и в мире.

Анализ выступлений саратовских кикбоксеров на соревнованиях различного масштаба. Лучшие российские и зарубежные кикбоксеры. Анализ участия воспитанников ДЮСШ р.п. Дергачи в соревнованиях по кикбоксингу.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.

Мероприятие по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травм у юных кикбоксеров (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушибы головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных кикбоксеров. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятия кикбоксингом. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксера.

Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по группе, по школе, отношения с тренером).

Правила соревнований и их организация.

Система проведения соревнований; олимпийская, круговая. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

Физическая подготовка кикбоксера.

Содержание общей физической подготовки кикбоксера. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости кикбоксера. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями кикбоксинга.

Планирование и контроль тренировки кикбоксера.

Общая характеристика планирования в кикбоксинге. Виды и документы планирования. Составления перспективного индивидуального плана обучения.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса кикбоксера. Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники кикбоксинга (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы).

Оборудование и инвентарь.

Защитная амуниция. Применение тренажеров в тренировке кикбоксера. Эксплуатация и уход за снарядами.

Основы техники и тактики кикбоксинга.

Классификация и терминология кикбоксинга. Определение основных понятий. Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники кикбоксинга (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники кикбоксинга. Значение техники и тактики для становления мастерства кикбоксинга. Тактика ведения боя в различных условиях.

Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований.

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания кикбоксеру: план ведения боя с определенным противником. Разминка перед боем. Разбор прошедших поединков, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

3.3.2. Общая физическая подготовка

Особенности развития двигательных качеств и способностей.

Гибкость - развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Быстрота - развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

Ловкость- интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

Сила- развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

Выносливость- развитие общей выносливости.

Отбор более эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом людей.

Гибкость- можно выделить три разновидности упражнений:

- Силовые упражнения
- Упражнения на расслабление мышц
- Упражнения на растягивание мышц, связок сухожилий

Быстрота- общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Потому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

Ловкость – акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Сила – упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

Выносливость – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

Отбор адекватных методов выполнения упражнения.

Гибкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный. *Быстрота* – соревновательный, игровой метод.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила – интервальный и комбинированный.

Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

Определение места упражнений в отдельном занятии.

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном

тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

Гибкость - рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало и конец занятия.

Сила – начало занятия.

Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.

Гибкость – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость – постоянно.

Сила – раз в четыре дня.

Выносливость – два раза в неделю.

Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.

Гибкость - октябрь – ноябрь, апрель-май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42-49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30-50 мин.

Быстрота- наиболее благоприятное время, апрель-июль. Занятия проводятся в течение 21-23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

Ловкость – на протяжении всего учебного тренировочного периода.

Сила – раз в неделю. При проведении тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14 - 20 дней.

Выносливость – раз в неделю специализированная тренировка.

При проведении тренировочных сборов направленного характера ежедневно.

Определение общей величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

Важнейший фактор адаптационных процессов – адекватность адаптации. Адекватные внешнему воздействию изменения происходят только в тех случаях, когда сила этих возмущающих воздействий не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систем организма.

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

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

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

3.3.3. Волевые качества кикбоксера и их воспитание

Целеустремленность. Характеризуется как способность к сознательной постановке целей более или менее отдаленной перспективы. Предполагается наличие труднодостижимой цели, достижение которой требует усилий на протяжении определенного времени, усилий более или менее интенсивных, подчинения этой цели своих сил, возможностей, интересов, времени. Легкодостижимые цели не могут считаться проявлением целеустремленности спортсменов.

Дисциплинированность. Это способность подчинять свои действия установленным стандартам, нормам и правилам поведения.

Уверенность. Данное качество проявляется в объективном анализе своих возможностей в данной ситуации, идущем от опыта, знаний, целеустремленности. Спортсмен без существенных колебаний принимает верные решения и реализует их.

Инициативность. В данном случае речь идет о способности объективной оценки сложившейся ситуации и самостоятельном разрешении ее, принятии на себя всей полноты ответственности за предпринимаемые действия и их последствия.

Самостоятельность. Это способность принимать решения, начинать и

доводить до конца действия, не ожидая помощи со стороны других людей, проявляя при этом изобретательность и творчество.

Смелость. Может характеризоваться как способность проявлять высокую активность, направленную на достижение поставленной цели именно в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность самых неблагоприятных для себя последствий (травма, потеря авторитета и др.). Смелость тесно связана с сильнейшим желанием добиться результата и осознанием необходимости определенных действий.

Настойчивость. Это способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи и трудности, стремление, во что бы то ни стало, победить эти трудности, подчинить их. Здесь очень важно осознание того, что лишь преодолевая трудности, мы становимся сильнее, приближаем желаемую цель. Именно в преодолении препятствий путь к совершенству. Настойчивость предполагает умение мобилизовать все силы для осуществления задуманного плана, снова и снова пытаться решить поставленную задачу, делать и переделывать столько, сколько потребуется.

Решительность. Это качество определяется как ярко выраженная способность принимать верные решения и активно бороться за их реализацию. Решительность отличает спортсмена, точно знающего, что надо делать и понимающего, что лишь решительные действия ведут к победе. Данное качество тесно связано с уверенностью в правильности выбранного варианта поведения. Практике кикбоксинга известны случаи, когда решительно (правильно) приступают к реализации неправильных действий и это ведет к отрицательным последствиям.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость кикбоксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, (боль, сильное утомление и др.) не сдаваясь, продолжая следовать избранным путем.

Указанные качества тесно связаны друг с другом, взаимно дополняя, усиливая или компенсируя одно другое.

В ходе воспитания способностей к разнообразным проявлениям воли следует придерживаться ряда положений:

1. Трудности, которые спортсмену предлагается преодолеть, должны быть посильны; достаточно весомы, чтобы иметь тренирующий эффект, но не

слишком высоки. Последнее может породить реакцию избегания трудностей, истощения волевых возможностей. Следует отметить также, что эффект подобных упражнений ярче выражен у начинающих спортсменов. У находящихся на этапе сохранения достижений опытных спортсменов поддержанию и совершенствованию способностей к интенсивным волевым усилиям более всего способствуют спарринги, соревнования. При этом необходима, как правило, интенсивная стимуляция волевых усилий.

2. Спортсмен должен быть достаточно мотивирован на выполнение поставленной задачи, внутренне ощущать необходимость ее эффективного решения в целях совершенствования своих возможностей.

3. Необходимо, чтобы спортсмен знал, что предлагаемое ему задание выполнимо. И именно характеристики проделанной им работы раскрывают степень его волевых усилий, мобилизации возможностей. Волевые усилия всегда предполагают выполнение работы на пределе возможностей и связаны со стремлением отодвинуть этот предел.

4. Одним из проявлений воли является умение отвлечься от посторонних раздражителей, которые действуют тем разрушительнее, чем сложнее задание. Поэтому следует воспитывать способность к сосредоточенному выполнению задания, не отвлекаясь и не прерывая работы, не снижая требуемых ее эффективным выполнением характеристик.

5. Помимо совершенствования способностей к интенсивным, но кратковременным волевым усилиям, связанным с преодолением сопротивления противника, острых неблагоприятных состояний, возникающих в ходе тренировок и соревнований, следует совершенствовать и способность к длительным волевым усилиям, направленным на постоянное ограничение себя, необходимое для достижения высокого результата. Это постоянное и неуклонное выполнение тренировочных заданий, соблюдение режима дня и питания, отказ от развлечений и т.д.

6. Упражнения, направленные на воспитание воли, должны быть выполнены с высоким результатом, нужно добиться выполнения задания. В противном случае эффект может быть отрицательным. [1]Способность к волевым усилиям совершенствуется в процессе преодоления трудностей.

Эти трудности могут быть объективного и субъективного характера. К объективным трудностям кикбоксинга следует отнести необходимость проявления высоких показателей скорости, точности, силы движений; координационную сложность вида спорта; необходимость преодолевать отрицательные эмоции и другие неблагоприятные состояния, возникающие вследствие высочайшего напряжения психики, работы в условиях крайнего утомления, угрозы получения травмы, болевых ощущений, ответственности за

результат выступления перед коллективом, страной и т.д. Кикбоксеры ведут турнирные бои в течение 2-3 дней, при этом в день иногда приходится проводить не один поединок. Субъективные трудности кикбоксинга связаны с личным отношением спортсмена к тем или иным нагрузкам, условиям тренировок и соревнований. Это всякого рода психологические барьеры. Например, опасение получить привычную травму; неудачные выступления против спортсмена определенного технико-тактического типа; боязнь противника вследствие переоценки его возможностей, незаинтересованность в результате выступления и др.

Указанные трудности, как объективные, так и субъективные, должны моделироваться в ходе подготовки и участия в соревнованиях. По мере накопления опыта тренировок и соревнований, как правило, удается добиться желательных характеристик поведения.

3.3.4 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных кикбоксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. В круглогодичной тренировке кикбоксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. Среди специально-подготовительных упражнений в кикбоксинге почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но в то же время способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

Развитие силовых способностей

Мышечная сила —одно из важнейших физических качеств кикбоксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений кикбоксера с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у

кикбоксер — в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости. Таким образом, у кикбоксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Во время тренировок и боев кикбоксер производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности.

Режимы проявления силы: преодолевающий, уступающий и статический.

Для воспитания силовых качеств используются следующие средства:

- Упражнения, выполнение которых отягощено массой собственного тела.
- Упражнения с внешним отягощением (набивные мячи, гантели не более 1-5 кг).
- Упражнения на различных тренажерных устройствах.
- Статические упражнения на удержание заданной позы.
- Упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору).
- Упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандеров, резины).

Развитие быстроты

Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов. Скоростные способности – это возможность человека выполнять двигательные действия в минимальное время.

Качество быстроты в спорте включает: собственно, скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота кикбоккера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

Простая реакция в кикбоксинге — это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапно появляющиеся действия противника. Во время боя «чистая» простая реакция почти не встречается, а только в процессе обучения и тренировки, когда действия кикбоккеров обуславливаются. В бою проявляются сложные реакции двух типов: реакция на движущийся объект, т. е. на противника, и реакция выбора. В первом случае в доли секунды надо

действовать ударами по передвигающемуся противнику, а, следовательно, находить нужную дистанцию, выбирать определенные технические средства и вместе с тем самому непрерывно двигаться. Во втором случае кикбоксер реагирует своими действиями на действия противника, причем, как правило, успех зависит от преимущества в скорости, а сложность реакции выбора — от ситуаций, создаваемых действиями кикбоксеров.

Следует иметь в виду, что скоростные способности каждого человека специфичны. Кикбоксер может очень быстро делать уклон назад и запаздывать с уклоном в сторону или быстро наносить прямой удар и значительно медленнее снизу и т. д.

Точность реакции на движущийся объект совершенствуют параллельно с развитием ее быстроты.

В обстановке боя требования к сложной реакции спортсменов очень велики: противник наносит различные удары как левой, так и правой рукой в самой неожиданной последовательности. Для достижения высокого скорости сложной реакции и обучении, и тренировке следует придерживаться педагогического правила: от простого к сложному, постепенно увеличивая количество упражнений. Например, сначала обучают защите в ответ на заранее обусловленный удар, затем ученику предлагается реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т. д.

Как уже было сказано, у кикбоксеров быстрота связана с «взрывными» действиями, а они зависят от силовых качеств. Эти два качества взаимодействуют, частота взрывных действий определяется скоростной выносливостью.

Быстрому выполнению действий препятствует излишнее напряжение, которое возникает в начале формирования навыков; потом, по мере их совершенствования, быстрота увеличивается. При утомлении также возникают излишние напряжения, замедляющие выполнение уже заученных действий. Для развития быстроты целесообразно чередовать ускоренное выполнение упражнения с более плавным: например, нанесение серии ударов с одним или двумя акцентированными.

Развитие и совершенствование скоростных качеств является одной из первостепенных задач в практике подготовки кикбоксеров.

Развитие выносливости.

Выносливость — это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости кикбоксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности, как в нанесении ударов, так и в

применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов.

Выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению. Во время тренировок и особенно боев организм кикбоксера испытывает как физическое, так и умственное утомление (в результате напряженной деятельности анализаторов). В бою кикбоксер решает тактические задачи, его анализаторы работают очень интенсивно, все время фиксируя движения противника, кикбоксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку. Во время боя в активной работе участвуют не менее $\frac{2}{3}$ мышц, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. Основой выносливости у кикбоксеров является хорошая общая физическая подготовка, высокие аэробные и анаэробные возможности, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

Специальная выносливость базируется на общей. Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами кикбоксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Правильное дыхание кикбоксера создает условия для развития выносливости. Быстрое восстановление позволяет уменьшить интервалы отдыха между повторениями работы, увеличить их число и выполнять активные действия на протяжении всего боя.

На процесс утомления кикбоксера влияют несколько факторов: 1) интенсивность действий; 2) частота их повторений; 3) продолжительность действий; 4) характер интервалов между ними; 5) стиль и манера ведения боя противником; 6) сила сбивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

Учитывая все сказанное выше, можно сделать вывод, что выносливость является одним из главных компонентов мастерства кикбоксера. Средства для развития выносливости у кикбоксеров разнообразны и включают упражнения, обеспечивающие развитие специальной выносливости (переменный бег, перебрасывание набивного мяча в передвижении), координацию, скорость, точность. Упражнения на боксерском мешке обеспечивают развитие специальной выносливости, частые «взрывные» действия в нанесении серии ударов — это быстрота, точность и сила и т. п.

Развитие гибкости.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия.

Пассивная гибкость – это наибольшая амплитуда, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

У кикбоксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и быстрой сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе. Поэтому в разминку кикбоксеров следует включать и упражнения на гибкость.

Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15 годам, после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается.

Развитие ловкости

Ловкость — это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво, умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

Ловкий кикбоксер умело выбирает время и место для решительных ударных действий, использует положение защиты для контратак, своевременно уходит от ударов противника и остается неуязвимым. Чем больше арсенал технических средств у кикбоксера, тем легче он овладевает и применяет в бою новые движения и действия, тем выше его ловкость. Для проявления ловкости кикбоксер должен не только искусно владеть техникой и тактикой, но и обладать физическими качествами, такими как быстрота, сила, координация, выносливость, остро чувствовать время и пространство.

Основной путь в воспитании ловкости — овладение новыми разнообразными техническими и тактическими навыками и умениями в разных ситуациях боя. Это приводит к увеличению запаса технических приемов и положительно сказывается на функциональных возможностях совершенствования спортивного мастерства.

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п.

Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет кикбоккера, поэтому в учебном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для кикбоккера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты.

Кикбокксеру надо уметь сочетать передвижение с атакующими и защитными действиями. При отсутствии точной координации он не сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно сбивающих факторах, быстро восстанавливать потерянное равновесие. Существует множество упражнений для развития координации. Наиболее эффективными являются упражнения с партнером. Упражняясь в парах, следует учиться действовать из всех положений и стремиться создать во время защиты удобное исходное положение для нанесения ударов. Уровень координации определяется и в обманных действиях, в быстрых подходах к противнику во время атак и опережений его действий своими контратаками.

Развитию координации следует уделять особое внимание при начальной форме обучения: овладении механикой движения ударов, защит, передвижения, сочетании этих действий.

Сохранение равновесия. Кикбоксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении — небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции кикбоксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый кикбоксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т. д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке кикбоксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

При обучении и тренировке надо систематически уделять внимание передвижению, действиям в атаках и контратаках с сохранением устойчивого равновесия. При выполнении упражнений надо уделять основное внимание совершенствованию способности восстанавливать потерянное равновесие. К таким упражнениям относятся сбивание с площади опоры (в парах), ходьба и бег по бревну и др.

Расслабление мышц. Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если кикбоксер не уверен в себе,

испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняется» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции.

Когда действия кикбоксера не совершенны, не автоматизированы и кикбоксер физически не подготовлен к длительному ведению боя, то скорость расслабления недостаточная, в результате чего мышца не успевает расслабляться.

Чем больше глубина расслабления, тем лучше мышца отдыхает. Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении ударов, применении защит, увеличении специальной выносливости, улучшении точности движений, а, следовательно, и овладении навыками более сложных действий.

Преподаватель (тренер) должен выяснить причину скованности действий кикбоксера и не сводить ее только к техническим недостаткам, искать их в психологической подготовке и уровне тренированности, чтобы найти соответствующие средства и методические приемы для обучения кикбоксера расслаблять мышцы в процессе действий. Вместе с расслаблением следует добиваться свободы движений.

3.3.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка

Организационно-методические указания по проведению воспитательной работы.

В данном разделе программы должны быть отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с занимающимися различных тренировочных групп. Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке занимающихся СШ и СШОР в форме плана основных мероприятий.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В «Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года», принятой Правительством Российской Федерации 29 октября 2002 года отмечается, что всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составной частью государственной социально-экономической политики.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации — есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим, главная цель воспитания в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирование моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно занимающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

Принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.
2. Педагогические принципы воспитания:
 - гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся;
 - воспитание в процессе спортивной деятельности;
 - индивидуальный подход;
 - воспитание в коллективе и через коллектив;
 - сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
 - комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
 - единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;

- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- 1) индивидуальные и коллективные беседы;
- 2) информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;
- 3) собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);
- 4) проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;
- 5) организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- 6) празднование дней защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
- 7) показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- 8) анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих и обслуживающего персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
- 9) квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Мероприятия воспитательной работы в сборной команде отражаются в специальных журналах федерации спорта ответственными за этот участок работы.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне — в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические-убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу,
- средства воздействия на эмоциональную сферу
- средства воздействия на волевую сферу
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся, методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор» с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применять практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального

воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорациолизация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублимация - представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи и тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную деактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают; относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой подвижной нервной системой. Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Специальная психологическая подготовка.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает кикбоксер перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.^[1] Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один- два дня до турнира
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего- то, сожалением, невыполненным делом
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная, спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления

тренера перед стартом.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134 н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение,

аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

3.5. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга в ходе проведения теоретических занятий по антидопинговой тематике. Они включают также помимо бесед с детьми работу с тренерами, врачами, родителями.

Очень важную роль в формировании мировоззрения своих детей, манере их поведения играют родители. Они помогают в достижении спортивных результатов. В беседах с родителями тренеры должны подготовить их к беседам со своими детьми и объяснить им, что в первую очередь они должны:

- научить ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта;
- формировать позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу;
- быть примером для подражания и стремиться завоевать доверие ребенка;
- грамотно расставлять перед ребенком приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов);
- как можно больше разговаривать с ребенком на темы занятий спортом и его роли в нашей жизни;
- обращать внимание на любые изменения, происходящие с их ребенком, и оперативно реагируйте на них.
- знать, что ест и пьет их ребенок;
- понимать, что их образ жизни, правильное питание — пример для ребенка;
- формировать у ребенка здоровые пищевые привычки;
- приучать ребенка читать и знать состав продуктов и объяснить, на что стоит обращать внимание при чтении этикеток;
- подобрать ребенку, подходящий рацион питания в соответствии с избранным видом спорта;

– планировать рацион питания ребенка на дни недели в соответствии с видами тренировочных занятий, стараясь организовать питание ребенка таким образом, чтобы он не ощущал приступы голода, поскольку именно в такие моменты ребенок чаще всего прибегает к неправильным перекусам.

При этом родители должны понимать, что спортивное питание имеет свои особенности. В частности,

– рынок лекарственных средств не полностью отрегулирован и нет 100% гарантии того, что лекарственное средство не содержит запрещенные субстанции;

– лекарственное средство можно проверить на наличие запрещенных субстанций на сайте list.rusada.ru;

– детям не рекомендуется употребление БАДов и спортивного питания (они не проходят специальную сертификацию и могут содержать запрещенные субстанции).

Родители должны знать окружение ребенка. Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:

– недавно поменял спортивный клуб/круг общения и попал в новую среду;

– начал выступать на новом соревновательном уровне;

– вернулся в спорт после травмы;

– потерпел неудачу на последних соревнованиях;

– находится под давлением со стороны близких, которые ждут от него только победы;

– не уверен в себе;

– вдохновляется спортсменом, употребляющим допинг;

– считает, что допинг является неотъемлемой частью спорта;

– пренебрегает рисками для здоровья, связанными с употреблением допинга.

Для предотвращения этого родители должны:

– внимательно следить за психологическим состоянием ребенка;

– объяснить ребенку, что неудачи следует рассматривать как возможности дальнейшего развития;

– научить ребенка грамотно организовывать распорядок дня и соблюдать спортивный режим;

– приучить ребенка обращаться к родителям за помощью и советом.

Родители должны ознакомиться вместе с ребенком с антидопинговыми правилами, объяснить ребенку ценности спорта и донесите до него, что допинг — мошенничество. Необходимо рассказывать детям о рисках для здоровья,

связанных с употреблением допинга, объяснять правильные способы улучшения спортивных результатов педагогическими методами (план тренировок, режим дня, рацион питания, средства восстановления и т. п.)

Тренеры должны объяснить родителям, как узнать, принимает ли их ребенок запрещенные вещества. Симптомы употребления запрещенных веществ:

- перепады настроения;
- агрессивное поведение;
- резкое увеличение времени тренировок;
- признаки депрессии;
- потеря концентрации;
- проблемы со сном;
- быстрый набор веса/быстрое снижение веса.

Если человек принимает стероиды, об этом можно судить по:

- следам инъекций;
- быстрому набору веса;
- выпадению волос;
- акне (воспалительное заболевание кожи);
- гормональным изменениям.

Родители должны следить и за другими вредными привычками, которые имеют место в подростковой среде - использование таких веществ, как алкоголь или табак, неизвестные пищевые добавки. Фактором попыток попробовать запрещенные препараты могут служить: увлечение литературой, рекламирующей запрещенные вещества, занятия самолечением, стремление к недостижимым целям.

Тренер должен также объяснить родителям, что нужно делать в случае, если они узнали о проблемах с их ребенком. Если родители узнали, что их ребенок употребляет запрещенные вещества, необходимо вмешаться, чтобы защитить здоровье и его будущее. поговорить с ребенком и попытаться выяснить причину, поговорить с тренером и врачом ребенка, посоветоваться с профессионалами, попробовать найти здоровые альтернативы для достижения спортивных результатов и для восстановления ребенка. И ни в коем случае не оставлять ребенка без помощи и не сдаваться.

В плане антидопинговых мероприятий можно рекомендовать родителям читать вместе с детьми методические материалы, увлекательные и познавательные сказки и истории, размещенные на сайте Минспорта РФ:

<https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf>

<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>

<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>

<https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf>

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

4.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра, и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники кикбоксинга.

На втором году обучения помимо разносторонней физической подготовки и овладение основами техники кикбоксинга осуществляется выбор спортивной специализации и подготовка и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий тренировочный этап подготовки.

На третьем году обучения наряду с использованием разносторонней физической подготовки у юных кикбоксеров существенно расширяется круг подготовки технико-тактической направленности с повышением интенсивности используемых упражнений, в режимах соревновательной деятельности.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных кикбоксеров, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Спортивная школа (СШ) комплектуется из числа наиболее способных к кикбоксингу учащихся общеобразовательных школ, школ-интернатов, учебных заведений профессионально-технического образования, средних специальных учебных заведений. Важным условием для приема в СШ является успешная учеба.

Комплектование СШ производится ежегодно в сентябре – октябре. В отделение кикбоксинга СШ на этап начальной подготовки принимаются дети 10 лет и старше, допущенные к занятиям врачом.

На начальном этапе обучения отбор занимающихся осуществляется на протяжении нескольких этапов, каждый из которых решает определенные задачи.

Задача первого этапа - агитационно-пропагандистская работа с привлечением как можно большего числа наиболее способных детей для систематических занятий кикбоксингом и углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий. Для этого

объявляется конкурс-отбор детей в США. Кикбоксинг является единоборством, предъявляющим высокие требования к скоростным, силовым качествам, выносливости, анализаторным системам (двигательный, вестибулярный, зрительный анализаторы), состояние которых определяет координационные способности, вестибулярную устойчивость.

Первичными критериями, определяющими степень совпадения потенциальных возможностей поступающего с требованиями, которые предъявляет кикбоксинг, являются отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая быстрота реакции, показатели силовых возможностей, выносливости, координационных способностей, внимания. При проведении испытаний необходимо принимать во внимание также психические качества, такие как смелость, решительность, активность, самостоятельность.

В процессе многолетней спортивной подготовки для перевода перспективных детей на очередной этап подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных кикбоксеров, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Прием на программы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора поступающих, который заключается в выявлении у них физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора Организация проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.

Задача начального этапа подготовки заключается в следующих требованиях:

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

Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения программы на каждом из этапов корректируются ежегодно в декабре месяце. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного

отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. С целью прогнозирования спортивных результатов целесообразно проводить трехэтапную форму отбора кикбоксеров. Первый этап — отбор при поступлении в секцию кикбоксинга. Этот этап является основным, потому что оттого, какие подростки и юноши придут в секцию, зависит дальнейшая подготовка кикбоксеров высокого класса. Так как поступивший в секцию еще не обладает какими-либо знаниями и умениями в кикбоксинге, то при приеме следует провести тестирование общего характера для определения уровня способностей к овладению двигательными навыками, некоторых физических качеств, главным образом координации, быстроты действия, и психических — быстроты реакции, смелости, решительности. Следует выяснить побуждения к занятиям боксом и успеваемость в школе или успехи в трудовой деятельности, учесть возрастные особенности (как правило, это юноши младшего, среднего или старшего возраста, поэтому необходимо предъявлять соответственно требования).

Тесты:

— на координацию (способность запоминать движения и точность восприятия; упражнения со сменой положения рук стоя на месте и в ходьбе);

— на ловкость (бросание и ловля гандбольного мяча в упражнениях с одним партнером и с двумя и тремя попеременно, бросая одному и ловя от другого, прыжки по меткам, бег со сменой направлений, прыжки);

— на ловкость и смелость (игра в баскетбол; показатель — активность, смелость и решительность в борьбе за мяч, ориентировка, ловля и бросание мяча);

— на выносливость и быстроту (бег 60, 100 и 1000 м).

Второй этап отбора можно произвести после 8-10 месяцев занятий кикбоксингом, когда кикбоксер уже прошел первый этап школьного обучения и тренировки. Можно понаблюдать за спортсменом и дать оценку проявлению психических качеств трудолюбия, способности к соблюдению режима и выполнению индивидуальных заданий, решительности, дисциплинированности и др. Также следует проследить за ростом и проявлением специализированных физических качеств, особое внимание, обратив на способности кикбоксера к восприятию технико-тактических действий, овладению ими и стабильному выполнению. На этом этапе наиболее ярко выражены соотношения в развитии технико-тактических навыков, физических возможностей и психологических качеств, выявляются индивидуальные особенности кикбоксера (манера ведения боя). Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных боев и соревнований.

На третьем этапе отбор производится среди кикбоксеров, овладевших основами технико-тактических навыков, имеющих практик соревнований, ощутивших радость побед и горечь поражений, нашедших свой стиль и манеру ведения боя, умеющих дать оценку своим боевым действиям. Требования к спортивной деятельности на этом этапе значительно увеличены. Еще нельзя сделать уверенного прогноза на высокие спортивные результаты, но ориентиры к такому выводу могут быть. Если кикбоксер больше проигрывает, чем выигрывает поединки, ему, естественно, следует оставить занятия кикбоксингом, так же, как и тогда, когда он слабо ликвидирует проблемы в защитных действиях, пропускает удары. На этом этапе следует наблюдать за уровнем и развитием психических качеств, таких как уверенность, решительность, стойкость, самообладание и инициативность. Все эти качества проявляются в условных боях с разными по мастерству противниками и видны опытному тренеру. Например, решительность проявится в активных действиях против кикбоксера с именем, имеющего много побед, стойкость — в разумных активных действиях после полученного сильного удара или ведении активного боя при значительной усталости и т. д. Кикбоксер должен уметь сам регулировать и сочетать развитие всех компонентов мастерства, знать свои сильные и слабые стороны.

4.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных в тренировочном процессе задач. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль технико-тактической подготовленности осуществляется, как правило, тренером, по оценке выполнения технических приемов кикбоксинга, в том числе, при оценке уровня технической подготовленности для перевода на следующий год обучения или этап спортивной подготовки.

Контроль за эффективностью физической подготовки осуществляется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Регулярно должен проводиться врачебный контроль за юными спортсменами, который предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Система контроля на начальном этапе подготовки должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов и включать основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований. В рамках контрольно-переводных нормативов проводятся психолого-педагогические наблюдения и контрольно-педагогические испытания.

Медицинский контроль.

Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Обследование занимающихся в группах начальной подготовки (2-ой и 3-ий год тренировочных занятий) проводится в кабинетах спортивной медицины амбулаторно-поликлинических отделений и врачебно-физкультурных диспансеров.

Методы обследования:

1. сбор анамнеза жизни и спортивного анамнеза;
2. осмотр специалиста по лечебной физкультуре и спортивной медицине;
3. уровень физического развития;
4. уровень полового созревания;
5. осмотр специалистов: травматолога–ортопеда, хирурга, невролога, отоларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога;
6. исследование электрокардиографических показателей;
7. рентгенография органов грудной клетки;
8. клинический анализ крови и мочи.

По результатам медико-биологического обследования определяется допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, даются рекомендации по тренировочному процессу (в полном объеме по плану подготовки, по ограничению объема нагрузок).

Спортсмены с недостаточным уровнем функционального состояния подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Педагогический контроль – является основной формой контроля тренировочного процесса и педагогической оценки физической подготовленности юного спортсмена. В процессе педагогического контроля проводится оценка эффективности тренировочного занятия, переносимости тренировочных нагрузок, определения и коррекции средств и методов

спортивной подготовки в годичном цикле. На основе тестирования физической подготовленности дается соответствующая оценка полученных результатов.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки, установка контрольных нормативов оценки различных сторон подготовленности юного спортсмена, выявление динамики спортивных результатов и прогноз достижений спортсмена, отбор одаренных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания (тесты), контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов:

- уровень освоения технической подготовленности оценивается в четкости выполнения элементов техники бокса, отсутствие ошибок в выполнении отдельных элементов движений, отсутствии излишней напряженности и скованности:

- уровень общей и специальной подготовленности, проявляющейся в развитии ведущих физических качеств подготовки в боксе;

- уровень психологической подготовленности, в соответствии со стрессоустойчивостью и помехоустойчивостью, стремлением к достижению победы и уверенности в себе;

- способность переносить тренировочные нагрузки;

- скорость восстановления работоспособности спортсмена.

К видам педагогического контроля относятся этапный, текущий, или оперативный контроль.

Этапный контроль, является базовой формой контроля в годичном цикле подготовки, и позволяет оценить уровень физической и специальной подготовленности, технического и тактического мастерства, показателей здоровья. В процессе этапного контроля изучается динамика тренированности спортсмена и эффективность системы подготовки, с учетом результатов (УМО). Результаты этапного контроля позволяют вносить коррективы в тренировочный процесс спортсменов, в зависимости от выполнения задач подготовки.

Текущий контроль выполняется в течение спортивного мероприятия с целью оценки динамики индивидуального состояния спортсмена, переносимости тренировочных нагрузок, и эффективности применяемых средств восстановления.

Психологический контроль позволяет осуществить контроль психофизических состояний спортсмена влияющих на спортивный результат и взаимоотношения в команде, определяется возможность составить

психологический портрет спортсмена, составить программу психологической коррекции поведения.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- особенности проявления и развития психических процессов,
- психические состояния (актуальные и доминирующие),
- свойства личности.

Углубленное медицинское обследование (УМО) решает задачу допуска спортсменов к тренировкам и соревновательным выступлениям.

Практические рекомендации по организации психологической подготовки

Организация психологической подготовки юных спортсменов обусловлена решением ряда практических задач:

- определение возникающих проблем у спортсмена, мешающих прохождению тренировочного процесса и соревновательной реализации;
- определение средств мотивации к тренировочным занятиям, и сдаче контрольных нормативов, определение собственных притязаний, определение главных акцентов приобретения опыта соревновательной реализации;
- обучение самооценке и самоконтролю, оформление и ведение дневника спортсмена.

4.3. Тесты для оценки уровня подготовленности кикбоксеров

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности лиц, проходящих начальную спортивную подготовку.

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование физической, и технико-тактической подготовки. Перевод учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7-8 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	7,10	7,35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	6,10	6,30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	120
2.7.	Метание мяча весом 150 г	м	19	13
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
3.1.	Бег на 30 м	с	5,7	6,0
3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	8,20	8,55
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13	7

3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3	+4
3.5.	Челночный бег 3x10 м	с	9,0	9,4
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	135
3.7.	Метание мяча весом 150 г	м	24	16
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: мягкий стиль, мягкий стиль с предметом, жесткий стиль, жесткий стиль с предметом				
4.1.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее	
			5	3
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			5	3
4.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком				
5.1.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее	
			7	5
5.2.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			7	5
5.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приказ Мин спорта России от
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования
7. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
8. *Клещев, В.Н.* Кикбоксинг [Текст]: учебник для ВУЗов / В.Н. Клещев. – М.: Академический Проект – 2006 – 287 с. ^[1]_[SEP]
9. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. М.: Физическая культура, 2009. - 272 с.
10. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М: ФиС, 1979.-287 с. ^[1]_[SEP]
11. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. - 71 с. ^[1]_[SEP]
12. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с. ^[1]_[SEP]
13. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов М.: ИНСАН, 1999. - 416 с
14. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). — М.: Олимпия Пресс, 2012. — 40 с.
15. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / ^[1]_[SEP]Л.П. Матвеев. “Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с. ^[1]_[SEP]

16. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - [L]M., 1995.-37 с. [SEP]
17. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. - М., 1977.-416 с.
18. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480 с.

5.2. Перечень интернет ресурсов

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

VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

6.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

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

26.	Утяжелитель для рук (0,2 кг, 0,3 кг, 0,5 кг)	комплект	16
-----	--	----------	----

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Костюм спортивный	штук	12
2.	Фиксатор голеностопного сустава	пар	12
3.	Фиксатор локтевого сустава (налокотник)	пар	12
4.	Перчатки боксерские	пар	12
5.	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
6.	Футболка (короткий рукав)	штук	12
7.	Футы защитные	пар	12
8.	Шлем кикбоксерский	штук	12
9.	Щитки защитные для голени	пар	12
10.	Бинт эластичный для рук	штук	24
Для спортивных дисциплин: мягкий стиль, мягкий стиль с предметом, жесткий стиль, жесткий стиль с предметом			
11.	Костюм для выступлений (кимоно)	штук	12
12.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	12

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Бинт эластичный для рук	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
Для спортивных дисциплин: мягкий стиль, мягкий стиль с предметом, жесткий стиль, жесткий стиль с предметом											
Спортивный инвентарь жесткого стиля:											
3.	палка-бо (бо-дзюцу)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	нунчаку	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	нагинаты	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Спортивный инвентарь жесткого стиля:											
6.	кама	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	копье «цяншу»	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	цеп «сань-цзе-гунь»	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин: лайт-контакт, поинтфайтинг, K1, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком											
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
12.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатки боксерские (красные и синие)	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
15.	Протектор-бандаж для груди	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

18.	Футы защитные (красные и синие)	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
19.	Шапка зимняя	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Шлем кикбоксерский (красный и синий)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	2	2	2
21.	Шорты кикбоксерские	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
22.	Штаны кикбоксерский (красные и синие)	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	2	2	2
23.	Щитки защитные для голени (красные и синие)	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

6.2. Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, приветствие, повороты, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба:

- обычная, спиной вперед, боком;
- на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу);
- в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная;
- с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; - перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег:

- на короткие дистанции из различных стартовых положений;
- на средние и длинные дистанции;
- по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой;
- вперед, спиной вперед, боком;
- с высоким подниманием бедра, захлест голени назад, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе;
- мелким и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки:

- в длину и высоту с места и с разбега;
- на одной и двух ногах; со сменой положения ног;
- с одной ноги на другую;
- с двух ног на одну;
- с одной ноги на две;
- вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением;
- выпрыгивание на возвышение разной высоты;
- спрыгивание с высоты;
- в глубину;
- через скакалку.

Метания:

- теннисного мяча, набивного мяча, вперед из- за головы, из положения руки внизу, от груди;

- назад;
- толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания:

- на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°;
- через несколько предметов;
- «змейкой» между предметами;
- в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением;
- с переходом из упора лежа в упор, сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения, сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках;
- кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор, стоя, ноги врозь, через стойку на руках;
- длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо;
- перевороты боком;
- комбинации прыжков.

Упражнения без предметов:

а) Упражнения для рук и плечевого пояса.

- одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения);
- сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

б) Упражнения для туловища:

- упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками);
- дополнительные пружинистые наклоны;
- круговые движения туловищем;
- прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами;
- переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно;
- поднимание и медленное опускание прямых ног;
- поднимание туловища, не отрывая ног от пола;

- круговые движения ногами (педалирование) и др.

с) *Упражнения для ног:*

- в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге;

- маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями;

- поднимание на носки;

- различные прыжки на одной и на двух ногах на месте движения;

- продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.

д) *Упражнения для рук, туловища и ног:*

- в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами;

- круговые движения ногами;

- разноименные движения руками и ногами на координацию;

- маховые движения с большой амплитудой;

- упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук;

- отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

- наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление.

е) *Упражнения на расслабление:*

- из полунаклона туловища вперед: — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук;

- из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук;

- из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти;

- махи свободно висящими руками при поворотах туловища;

- из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги;

- из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.

ф) *Дыхательные упражнения:*

- синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду);

- шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой*, прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со

скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом*, броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

с) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-4 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг): «удары» руками с гантелями перед собой и др.;

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической стенке*, передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

б) *на перекладине*, подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

с) *на канате и шесте*, лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью без помощи ног;

д) *на козле и коне*, опорные прыжки через снаряды разной высоты;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием

предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка.

Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Техническая подготовка

Боевая стойка: передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо., вперед-назад.

Боевые дистанции: ближняя, средняя, дальняя.

Дисциплина поинтфайтинг:

Рукой: прямой (джеб, панч), сбоку (хук),

Ногой: прямой удар (фронт-кик), сбоку (раунд кик)), наотмашь (хук-кик), сверху (экс-кик), в сторону (сайд-кик), удары в прыжках (джампинг-кик), удары с разворотом.

Дисциплина лайт-контакт, кик-лайт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком:

Рукой: [SEP] прямой (джеб, панч), сбоку (хук), снизу (апперкот):

Ногой: [SEP] прямой удар (фронт-кик), сбоку (лоу, мидл, хай кик), наотмашь (хук-кик), сверху (экс-кик), в сторону (сайд-кик), в сторону с разворотом (бэк-кик), удары в прыжках (джампинг-кик), удары с разворотом.

Дисциплина К-1:

Рукой: прямой (джеб, панч), сбоку (хук), снизу (апперкот), сбоку с разворотом (бекфист)

Ногой: прямой удар (фронт-кик), сбоку (лоу, мидл, хай кик), наотмашь (хук-кик), сверху (экс-кик), в сторону (сайд-кик), в сторону с разворотом (бэк-кик), удары в прыжках (джампинг-кик), удары с разворотом, удар коленом.

Для всех дисциплин.

Защитная техника:

Защита передвижением: шагом, скачком, смещением.

Защита руками: подставка плеча, ладони, предплечья,

Защита туловищем: уклон, нырок, отклон, подсед.

Защита ногой: подставка голени.

Атакующая техника:

Двухударные комбинации: рука+рука, рука+нога, нога+нога.

Трёх ударные комбинации: рука+рука+рука, рука+рука+нога, рука+нога+нога, нога+рука+рука, нога+рука+нога.

Четырёх ударные комбинации: рука+рука+рука+рука, рука+рука+рука+нога, рука+рука+нога+нога, нога+рука+рука+рука, нога+рука+рука+нога.

Контратакующая техника:

Контратака рукой на атаку рукой.

Контратака рукой на атаку ногой.

Контратака ногой на атаку рукой.

Контратака ногой на атаку ногой.

Тренировочные и вольные бои.

Участие в соревнованиях.

Техническая подготовка.

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров-новичков.

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.

Методические приемы обучения основам техники кикбоксинга

- Изучение базовых стоек.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике приёмов ударов, защит и контрударов.

- Обучение ударам на месте.
- Обучение ударам в движении.
- Обучение приемам защиты на месте.
- Обучение приемам защиты в движении.

6.3. План-конспект занятия

№ п.п.	Части занятия Содержание	Дозировка
	<p align="center"><u>Подготовительная</u></p> <p>1. Динамическая разминка. 2. Ускорения, скольжения. 3. Динамическая растяжка.</p>	<p align="center">8' 2' 2'</p>
	<p align="center"><u>Основная</u></p> <p>Тема занятия – контр-постановка.</p> <p align="center"><u>1-й блок</u></p> <p>Контратака в тройках или парах</p> <p>Ментальная пауза.</p> <p>1. Дальняя рука. 2. Передняя рука. 3. Дальняя/передняя (варианты). 4. Нога. 5. Все варианты. 6. Ментальная пауза.</p> <p align="center"><u>2-й блок</u></p> <p>Контратака в дорожке.</p> <p>Ментальная пауза.</p> <p>1. Одиночный удар. 2. Многоударная серия. 3. Одиночный удар. 4. Многоударная серия.</p> <p align="center"><u>3-й блок</u></p> <p>Контратака в парах.</p> <p>Ментальная пауза.</p> <p>1. Одиночный удар. 2. Многоударная серия. 3. Одиночный удар. 4. Многоударная серия.</p> <p align="center"><u>4-й блок</u></p> <p>Контратака в парах (обоюдно боевая задача).</p> <p>Ментальная пауза.</p> <p>1. Одиночный удар. 2. Многоударная серия. 3. Одиночный удар. 4. Многоударная серия.</p> <p align="center"><u>5-й блок</u></p> <p>Контратака в парах (передняя рука, обоюдно боевая задача).</p> <p>Ментальная пауза.</p>	<p align="center">5*2'</p> <p align="center">4*2'</p> <p align="center">4*2'</p> <p align="center">4*2'</p> <p align="center">3*2'</p>

	4.Удар ногой + рукав контратаке.	
	<u>Заключительная</u> 1.Заминка. 2.Растяжка. 3.Пресс.	12' Итого: 90'

6.4. Программа аттестации на пояса в разделе «Поинтфайтинг»

I. Испытание на первый уровень присвоение белого пояса (новички, стаж занятий 0-6 месяцев).

Оценка физической подготовленности:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мальчики-10 раз, девочки-7 раз.
2. Упражнение на пресс-складка. Мальчики-10 раз, девочки-7 раз.
3. Приседания 25 раз за 30 сек.
4. Прыжки на скакалке. Элементарный уровень владения в течении 20 прыжков.
5. Положения «продольный шпагат», «поперечный шпагат».

Оценка специального технико-тактического мастерства:

1. Владение боевой стойкой.
2. Демонстрация передвижения в боевой стойке.
3. Демонстрация ударов рукой в стойке, начальный уровень: бэкфист и реверс-панч.
4. Демонстрация ударов ногой в стойке, начальный уровень: сайд-кик и раундхаус-кик.
5. Демонстрация блоков в стойке, начальный уровень: верхний и нижний блок.
6. Формальные комплексы А и В подготовительного уровня.

II. Испытание на второй уровень, присвоение желтого пояса (стаж занятий 6-12 месяцев).

Оценка физической подготовленности:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мальчики-20 раз, девочки-12 раз.
2. Упражнение на пресс-складка. Мальчики-20 раз, девочки-12 раз;
3. Приседания 30 раз за 30 сек.
4. Прыжки на скакалке. Элементарный уровень владения в течении 30 секунд.
5. Положения «продольный шпагат», «поперечный шпагат».

Оценка специального технико-тактического мастерства:

1. Владение боевой стойкой.
2. Демонстрация передвижения в боевой стойке.
3. Демонстрация ударов рукой в стойке, начальный уровень: удары бэкфист, реверс-панч, рич-хэнд и джеб.

4. Демонстрация ударов ногой в стойке, начальный уровень: удары сайд-кик, раундхаус-кик, фронт-кик и хук-кик.

5. Демонстрация атаки рукой в передвижении в дорожке с ударом бэкфист на один счет.

6. Демонстрация контратаки рукой в передвижении в дорожке с ударом реверс-панч на один счет.

7. Демонстрация атаки ногой в передвижении в дорожке с ударом сайд-кик на один счет.

8. Демонстрация контратаки ногой в передвижении в дорожке с ударом сайд-кик на один счет.

9. Скольжение с поднятым коленом без удара вперед и назад.

10. Демонстрация формального комплекса №1.

III. Испытание на третий уровень, присвоение оранжевого пояса (стаж занятий не менее 3-х лет).

Оценка физической подготовленности:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальчики-30 раз, девочки-20 раз).

2. Упражнение на пресс-складка (мальчики-30 раз, девочки-20 раз).

3. Прыжки на скакалке. Продвинутый уровень владения в течении 60 секунд (вариации прыжков: прыжки на одной ноге, прыжки с поочередной сменой ног и т.п.).

4. Челночный бег на дистанции 10 метров по 3 (10 сек.), 5 (16 сек.), 7 (22 сек.) интервалов.

5. Положения «продольный шпагат», «поперечный шпагат».

Оценка специального технико-тактического мастерства:

1. Владение боевой стойкой.

2. Демонстрация передвижения в боевой стойке.

3. Демонстрация ударов рукой в передвижении в дорожке в атаке и в контратаке. Удары бэкфист, реверс-панч, рич-хэнд и джеб. Под счет.

4. Демонстрация ударов ногой в передвижении в дорожке в атаке и в контратаке. Удары сайд-кик, раундхаус-кик, фронт-кик, хук-кик и экс-кик. Под счет.

5. Демонстрация перехода от атаки к контратаке и наоборот (1 удар в атаке + 1 в контратаке, 1 удар в контратаке + 1 в атаке, 2 удара в атаке + 1 в контратаке, 2 удара в контратаке + 1 в атаке).

6. Скольжение с поднятым коленом с ударами сайд-кик, раундхаус-кик, хук-кик.

7. Работа с партнером в режиме демонстрации ударов и блоков (реверс-панч/внутренний блок, джеб/верхний блок, фронт-кик/нижний блок, раундхаус-кик/наружный блок).

8. Тамешивари (разбивание доски рукой и ногой).

9. Демонстрация формального комплекса №1 и №2.

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные сборы по общей физической или специальной	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную

	физической подготовке					подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий 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 организации, осуществляющие спортивную подготовку, а также в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема