

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа» муниципального образования «Братский район»**



«Утверждаю»

Директор МАУ «СШ»

МО «Братский район»

Д.О. Радченко

Приказ № 8 от 17. 01. 2022 г

**Программа спортивной подготовки
по виду спорта «Кикбоксинг»**

(спортивно-оздоровительный этап)

Срок реализации: год и более

**г. Вихоревка
2022 год**

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Нормативная часть	8
III. Методическая часть	10
IV. Литература	15

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа составлена в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными Приказом Министерства спорта РФ № 325 от 24 октября 2022 года.

Программа по кикбоксингу рассчитана на один этап:

1 год и более обучения на спортивно-оздоровительном этапе (СОЭ);

Актуальность Спортивные поединки по кикбоксингу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание в мире спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно. Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводит тренер. Огромное количество детей в возрасте от 6 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом, в большинстве случаев профессионализм тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и ведение в спортивной школе СОЭ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполняют ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Цель и задачи программы на спортивно-оздоровительном этапе.

Цель - образовательного процесса СОЭ – выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта. Возраст занимающихся 6-21 года.

- Задачи: 1. Организация здорового образа жизни.
2. Развитие физических качеств.
3. Формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
4. Обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.
5. Спортивный отбор наиболее перспективных спортсменов.

Направленность программы для СОЭ - заключается в создании условий для решения и решении возникающих проблем на данном этапе. Возраст занимающихся 6-21 года. При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в учреждение выявлены необходимые условия, которые необходимо создать и возможные проблемы, которые необходимо устранить для выполнения задач воспитания, обучения и развития. Рассмотрим основные из них:

- Компетентность тренера;
- Наличие материально-технической базы;
- Создание родительских советов.

Проблемы, влияющие на проведение тренировочного процесса.

1. Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.
2. Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.
3. Небольшой объём знаний в области физической культуры.
4. В большинстве случаев слабое физическое развитие.

5. Отсутствие привычки трудиться.
6. Низкий уровень двигательной активности.
7. Ослабленное здоровье.
8. Возможные вредные привычки. Возможное употребление наркотиков, алкоголя и табака.
9. Антисоциальные ценности в группах общения этих подростков.
10. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.

Новизна программы заключается в полном регламенте часов для развития физических качеств у детей. Отсутствие аналогичных программ по виду спорта кикбоксинге в свете новых требований. В программе введены схемы учёта физического развития детей, проведение мониторинга физического развития и состояния здоровья. Организация соревнований по общей физической подготовке. Описаны индивидуальные особенности занимающихся. Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта. В программе осуществляется специфическая установка спортивной направленности тренировки и оздоровления организма. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности

Воспитательная работа. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер - преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, необходимо использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей. Необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством. Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов

психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат. Рассмотрим общую характеристику физических качеств. Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

Проявление физических качеств в двигательной деятельности человека. В повседневной жизни, на производстве и практически во всех видах спорта важной предпосылкой эффективной деятельности являются физические возможности человека. Физическая подготовка - это методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности человека для оптимального развития его физических качеств. Термин "качество" отображает двигательные возможности человека и предполагает наличие в качествах задатков, которыми люди наделены от природы, к их проявлению в двигательной деятельности. Исходя из этого, можно дать следующее определение физических качеств. Физические качества - это развитые в процессе воспитания и целенаправленной тренировки двигательные задатки человека, которые определяют возможность и успешность выполнения им определенной двигательной деятельности. Например, для преодоления большого внешнего сопротивления нужна, прежде всего, соответствующая мышечная сила; для преодоления короткого расстояния за возможно меньший отрезок времени — быстрота; для продолжительного и эффективного выполнения какой-то физической работы — выносливость; для выполнения движений с большой амплитудой необходима гибкость; для рациональной перестройки двигательной деятельности в соответствии с изменением условий окружающей среды, в которых она проходит, необходима ловкость, а для сохранения рационального положения тела нужна координация. Многочисленные данные спортивно-педагогических и медико-биологических наук позволяют сегодня разрабатывать эффективную методику развития физических качеств с учетом половых и возрастных особенностей людей. Знание психологических, физиологических и биохимических предпосылок дифференцированного и комплексного проявления физических качеств — важная составная часть профессиональной подготовки специалиста по физической культуре, что дает возможность методически грамотно определять педагогические задачи, объективно подбирать физические упражнения, рационально регулировать нагрузку и отдых в процессе занятий.

"Перенос" физических качеств. В теории физического воспитания и спорта, медикобиологической литературе и спортивно-педагогической практике сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость рассматриваются, преимущественно, как отдельные двигательные качества. И это в значительной мере оправданно как с точки зрения изучения физических качеств человека, так и с точки зрения целенаправленного их развития в различных физических упражнениях. Вместе с тем есть достаточно оснований утверждать, что между физическими качествами существует сложная диалектическая взаимосвязь, которая изменяется в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности человека. В спортивной литературе явление взаимосвязи между физическими качествами принято называть "переносом".

Первый вид состоит в положительном или отрицательном взаимодействии отдельных физических качеств между собою. Так, на начальных этапах тренировки развитие максимальной силы положительно влияет на проявление скорости в циклических видах спорта. При развитии гибкости увеличивается не только подвижность в суставах, но и сила мышц.

которые поддаются растягиванию. Развитие общей выносливости (в определенных границах) ведет к повышению специальной выносливости, которая, в свою очередь, оказывает содействие увеличению силы мышц.

Второй вид переноса состоит в том, что определенное физическое качество, которое развито с помощью одних упражнений, переносится (положительно сказывается) на выполнение других физических упражнений, производственных и бытовых действий. Например, сила, которая развита с помощью упражнений с отягощением, может способствовать улучшению результатов в толкании ядра или в работе грузчика; выносливость, которая развита в беге, будет оказывать содействие улучшению результатов в лыжных гонках и т.п.

Третий вид переноса - перекрестный. Установлено, что выносливость тренированной ноги почти на 45 % переносится на нетренированную. При продолжительной тренировке одной (правой или левой) стороны тела наблюдается увеличение силы мышц симметричной нетренированной стороны. Но с возрастанием тренированности и увеличением продолжительности занятий эффект переноса снижается.

В онтогенезе человека наиболее тесная положительная взаимосвязь между физическими качествами приходится на детский и подростковый возраст. По достижении половой зрелости она уменьшается, а с полным биологическим развитием может приобретать отрицательный характер. Характер взаимосвязи между физическими качествами зависит также от уровня физической подготовленности. Чем ниже уровень развития физических качеств, тем теснее положительная взаимосвязь между ними, и наоборот, чем выше уровень развития физических качеств, тем слабее положительные взаимосвязи и более возможно возникновение отрицательного переноса. Вместе с тем совершенно очевидно, что прямой зависимости между общим уровнем развития физических качеств и результативностью в специфических видах двигательной деятельности не существует. Именно этим обосновывается система специальной физической подготовки в спорте и профессионально-прикладном физическом воспитании.

Характеристика понятия "методика". Относительно развития двигательных качеств, понятие "методика" означает рациональное применение соответствующих физических упражнений и адекватных методов их выполнения с целью эффективного решения конкретной педагогической задачи в отдельном занятии и системе смежных занятий. Методика развития соответствующего физического качества должна предусматривать по возможности точные указания относительно выполнения в определенной последовательности системы основных операций, которые способствуют положительному решению поставленной задачи.

Принципиальная схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд операций:

1. Постановка задачи. На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

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.

2. Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной задачи в работе с конкретным контингентом людей.

Гибкость - можно выделить три разновидности упражнений:

- силовые упражнения.

- упражнения на расслабление мышц.
- упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Быстрота - общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому 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).

3. 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.

Адекватные внешнему воздействию изменения происходят только в тех случаях, когда сила этих возмущающих воздействий не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систем организма. Программа состоит из трёх частей.

Пояснительная записка, где описана актуальность программы, новизна и оригинальность других существующих. Поставлены примерные педагогические задачи для развития специальных физических качеств. Определены условия образовательного процесса на разных этапах спортивной тренировки. Подробно обозначен ряд проблем и проблемных ситуаций которые негативно влияют на образовательный процесс.

Нормативной части, которая включает в себя тематические учебные планы на текущий год занятий, примерные годовые планы распределения часов. Величина теоретических и физических почасовых нагрузок, определена почасовым планом рабочей нагрузки в учебном году. Подробно описаны схемы проведения мониторинга этапе СО. Указаны переводные и контрольные нормативы.

Методическая часть программы включает особенности усвоения учебного материала с учётом возраста и индивидуальных особенностей занимающихся. Методические рекомендации позволят сохранить процент занимающихся в группах различного уровня образования в образовательном учреждении

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется и осуществляется подготовка спортивного резерва в стране.

На основании нормативной части Программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки тренировочных групп. Объем недельной тренировочной работы исходит из 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительных 6 недель - для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха и наполняемость учебных групп представлены в таблице 1.

Наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы Таблица 1

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления (лет)	Минимальное количество учащихся	Максимальное количество учебных часов		Требование спортивной подготовленности (разряд)
			в неделю	в год	
Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)					
Весь	с 6-17	16	6	312	Основной состав без разрядов

Примерный план подготовки (в часах) на 52 недели Таблица 2

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
1	Теоретическая подготовка	14
2	Общая физическая подготовка	234
3	Специальная физическая подготовка	16
4	Технико-тактическая подготовка	31
5	Психологическая подготовка	7
6	Соревновательная подготовка	6
7	Контрольно-переводные нормативы	4
Общее количество часов		312

Примерное соотношение средств общей и специальной физической, технико-тактической подготовки по годам обучения в % Таблица 3

Средства	Спортивно-оздоровительный этап
	Весь период
ОФП, %	85
СФП, %	5
ТПП, %	10

В таблице 4 представлено минимальное количество соревнований и отдельных встреч, необходимое для выполнения нормативных требований программы и являющееся дополнительным основанием для планирования, осуществления и контроля подготовки.

Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле тренировок Таблица 4

Группа	СОГ
Год обучения	Весь период
Количество соревнований	2
Количество встреч	2

Допускается увеличение количества проводимых встреч на 25% от указанного в таблице 4, что связано с реализацией принципа индивидуального подхода в подготовке спортсмена, а также с уровнем сложности соревнований (квалификация участников, их количество в данной весовой категории, соотношение выигранных боев и поражений).

Медицинские противопоказания для занятий кикбоксингом следующие.

Нервная система: атеросклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, неврастения, спондилоартрозы, сотрясение мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания.

Органы кровообращения: артериосклероз, гипертоническая болезнь, миокардит, перикардит хронический, пороки сердечных клапанов и врожденные пороки сердца, врожденные заболевания сосудов.

Органы дыхания: астма бронхиальная, бронхолиты с нарушением функций дыхания, бронхоэктазия, пневмосклероз легких, туберкулез легких.

Органы пищеварения: ахилия желудка, гастроптоз, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гепатиты, цирроз печени и желчных путей, желчнокаменная болезнь.

Мочеполовая система: блуждающая почка, нефрозы, нефрит, камни почек, камни и опухоли мочевого пузыря с нарушением функций.

Кровь: анемии и лейкомии, Верльгофа болезнь, лимфогранулематоз, эритремия, гемофилия, геморрагические диатезы (капилляротоксикоз и др.).

Эндокринная система: Адиссонова болезнь, акромегалия, гипертериоз, микседема, диабет сахарный.

Глазные болезни: астигматизм, близорукость (свыше пяти диоптрий, для юношей – свыше четырех диоптрий), глаукома, катаракта, монокулярное зрение.

Заболевания уха, горла, носа: аденоиды носоглотки, глухонмота, отиты гнойные, Меньера симптомокомплекс, отосклероз. Острые заболевания полости рта, съемные зубные протезы.

Заболевания кожи: инфекционные болезни кожи, грибковые заболевания кожи.

Болезни опорно-двигательного аппарата: артрит деформирующий, артроз, нефродистрофический, полиомиозит, остеохондропатии, сколиозы позвоночные 1-2 степени, анкилозы, вывихи врожденные, контрактуры рубцовые, косолапость, кризиса, остеомиелит хронический.

Временные противопоказания: кожные заразные заболевания, острые воспалительные заболевания с любой локализацией процесса, подострые воспалительные заболевания, период реконвалесценции после перенесенных заболеваний (срок допуска к занятиям устанавливается в каждом конкретном случае в зависимости от характера и тяжести заболевания), ревмокардит (в благоприятных случаях не ранее, чем через 6–12 месяцев после ликвидации клинических проявлений); гельминтозы (с клинически выраженными нарушениями); травмы опорно-двигательного аппарата, повреждения лица и головы.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

На этом этапе решаются задачи укрепления здоровья, гармоничного развития, начального обучения технике вида спорта. В этот период очень важно дать широкое разнообразие вариантов двигательной активности, что, в дальнейшем, способствует лучшему освоению техники и тактики кикбоксинга. Помимо собственно кикбоксинга занятия должны включать в себя в достаточно большом количестве элементы гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр и других видов спорта. С этой целью должны использоваться не только занятия в секции, но и уроки физической культуры в школе, на летнем отдыхе, участие в различных состязаниях, проводимых на материале того или иного вида двигательной активности. Тренер должен рекомендовать ученику, его родителям в полной мере использовать перечисленные выше возможности занятий физической культурой вне стен секции кикбоксинга, в случае их заинтересованности в достижении ребенком высоких спортивных результатов в дальнейшем. Примерный план-график расчета тренировочных часов для данного этапа подготовки представлен в таблице 5.

Программный материал для спортивно-оздоровительного этапа.

Примерный план-график расчета тренировочных часов для спортивно-оздоровительного этапа подготовки

Таблица №5

№ пп	Раздел подготовки	МЕСЯЦА												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	14
2.	Общая физподготовка	19	19	21	21	19	20	20	20	19	16	20	20	234
3.	Специальная физподготовка	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	16
4.	Технико-тактическая подготовка	3	2	2	2	3	4	3	2	4	2	2	2	31
5.	Психологическая подготовка		1	1	1				1		1	1	1	7
6.	Соревновательная подготовка		2			2						1	1	6
8.	Приемные и переводные испытания										4			4
	Общее кол-во часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Теоретический материал

Физическая культура и спорт (2 часа)

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь (2 часа)

- Правила использования оборудования и инвентаря.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств (2 часа)

- История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по кикбоксингу, кикбоксингу в СССР, РФ

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (3 часа)

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксингу, кикбоксинга.

- Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека (3 часа)

- Общие сведения о строении организма человека.

- Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца (3 часа)

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена

-Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления

-Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания о Спортивные ритуалы.

Правила соревнований (2 часа)

- Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практический материал для спортивно-оздоровительного этапа

Общая физическая подготовка.

Упражнения на гибкость

1.Силовые упражнения;

2. Упражнения на расслабление мышц;

3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости

1. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;

2. Подскоки вверх на заданную высоту;

3. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте

4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами;

5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге;

6. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя;

7. Кувырки вперед, назад;

8. Кувырки через левое, правое плечо;

9. Колесо через левое, правое плечо;

10. Колесо через левое, правое плечо на одной руке;

11. Стойка на лопатках;

12. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах;

13. Стойка на голове;

14. Стойка на руках у опоры;

15. Вставание со стойки на руках в положение мостик;

16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед;

17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Движения предметов при бросках в парах;

18. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг);

19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья);

20. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон;

21. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на матах.

чем стандартные, площадках

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

9. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

15. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

16. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

Сила

- Упражнения на перекладине
- Упражнения на брусьях
- Упражнения с лёгкими отягощениями
- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)
- Упражнения с сопротивлением партнёра

Выносливость

- Кроссовый бег
- Лыжи
- Плавание
- Спортивные 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

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров 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 Сдача нормативов.
- Соревнования

IV. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

В практике кикбоксинга в той или иной форме, достаточно широко используются контрольные нормативы с целью осуществления полноценной подготовки. Широко применяются нормативы по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. При этом большинство нормативных требований сводятся к освоению определенного количества элементов техники: стоек, передвижений, ударов руками и ногами, защит, связок и т.д. По мере продвижения ученика к более высоким степеням мастерства постепенно увеличивается количество и сложность элементов техники и связок, состоящих из ударов, защит, передвижений, подсечек и т.д., которыми должен овладеть спортсмен. Оценка достигнутой степени совершенства производится экспертами визуально, путем сравнения с эталонными представлениями. Оценивается общая координированность движений, их слитность, скорость, сила. Техника может демонстрироваться в имитационном режиме, в режиме работы с партнером по заданию, в спарринге. В последних двух случаях уже оценивается способность производить технические действия своевременно, адекватно сложившейся обстановке, в условиях активного противодействия противника, возрастающего утомления. Оценка производится в баллах.

Нормативы по общей физической подготовке связаны с достижением определенных результатов в упражнениях неспецифического характера: бег, плавание, метания, гимнастические упражнения, тяжелая атлетика и т.д. В данном случае чаще используются упражнения, отражающие специфику режима, в котором происходит поединок кикбоксеров и степень развития физических качеств: силы, быстроты, координационных способностей, гибкости, выносливость.

Достижение определенных результатов в отношении техники, общей и специальной физической подготовленности одновременно является и средством и результатом подготовки. Оно несет в себе и определенный психологический эффект, т.к. обнаруживает степень соответствия ученика определенным требованиям данного уровня спортивной квалификации и, соответственно, его подготовленность к демонстрации определенного результата. В целом, использование контрольных нормативов является одной из важнейших составляющих подготовки.

Тестирование контрольных нормативов в зависимости от их вида и задач может осуществляться 2 раза в год (начало и конец учебного года), может осуществляться на различных этапах подготовки по мере их прохождения (начало и конец мезоцикла, например и т.д.). Пример нормативов по ОФП и СФП приведен выше в таблице 6.

Таблица 6

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для спортивно-оздоровительного этапа.

Учебные группы	Год обучения		Скоростные	Скоростно-силовые	Силовые			Координационные	Гибкость	Выполнение технических действий
	Вес	Период			Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Бросок набивного мяча вперед (1 кг) (м)			
Спортивно-оздоровительная	6,2	Весь период	Бег 30м (с.)	Прыжки с места в длину (см)	4	15	3	13	+	+