

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОДИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА:
решением педагогического совета
МБУ ДО « ДЮСШ» Родинского района
Протокол от 06.11.2018 г. №2



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО КИКБОКСИНГУ

Срок реализации программы: 8 лет
Возраст обучающихся 10-17 лет

Разработчик:
Андреев В.Н. – тренер-преподаватель

с.Родино

2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
I. Учебный план.....	7
II. Методическая часть.....	11
III. Контрольные нормативы.....	41
IV. Литература.....	44

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Кикбоксинг» разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмом Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06- 1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

- Приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ» от 19.03.2015 г № 535

При работе над программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных кикбоксеров. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (Т).

Данная программа по кикбоксингу направлена на отбор(выявление) одарённых детей, укрепление здоровья учащихся и воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

Программа рассчитана на детей, подростков, (с 10 до 17 лет).

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий кикбоксингом.

Основные задачи: задачи этапа начальной подготовки

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

-воспитание трудолюбия;

- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);

- отбор перспективных детей для дальнейших занятий кикбоксингом.

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по кикбоксингу;

- развитие физических качеств и общей физической подготовки;

- изучение базовой техники кикбоксинга;

- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

Основные задачи тренировочного этапа.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства по кикбоксингу, к которым относятся:

- укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Сроки реализации программы:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап - до 5 лет;

Предлагаемый программой учебный план предусматривает теоретическую, физическую, техническую, тактическую подготовку спортсменов.

Характеристика кикбоксинга как вида спорта

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.

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины.

1. Семи-контакт (point-fighting). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков.

2. Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.

3. Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.

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

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

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

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса программой предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года обучения) специализированных игровых ситуаций и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций осмысления и опыта действий в ситуациях, возникающих в ходе поединка. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся требований, по мере удовлетворения которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в данном единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом кикбоксера, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям кикбоксингом.

I. Учебный план

Учебный план составлен в соответствии с «Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам и к срокам обучения по этим программам».

Объем недельной учебно-тренировочной работы исходя из 36 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха и наполняемость учебных групп представлены в таблице 1.

Таблица 1

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления (лет)	Минимальное количество учащихся	Максимальное количество учебных часов	
			в неделю	в год
Группы начальной подготовки (НП)				
1-й	10	15	6	216
2-й	11	12	9	324
3-й	12	12	9	324
Тренировочные группы (ТГ)				
1-й	13	12	10	360
2-й	14	12	12	432
3-й	15	10	14	540
4-й	16	10	14	540
5-й	17	10	18	648

Используя учебный план занятий по этапам подготовки, следует помнить, что в ее основу положена научно обоснованная система многолетней подготовки спортсменов, которая предполагает: увеличение учебно-тренировочной нагрузки с ростом стажа занятий, выполнение контрольных нормативов, рост уровня спортивных результатов, и на основании этих данных перевод в следующие группы. При этом возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Превышение указанного возраста допускается не более чем на 2 года. Предлагаемая недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной. Сокращение недельной нагрузки допускается не более чем на 25%.

Примерный учебный план для отделений кикбоксинга в ДЮСШ представлен в таблице 2.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения и соотношение времени на различные виды подготовки (табл. 3). В

частности, удельный вес ОФП сокращается с 65% в группах начальной подготовки до 45 % в учебно-тренировочных группах. В то же время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

Таблица 2

Примерный учебный план на 36 недель (в часах) учебно-тренировочных занятий

№	Разделы подготовки	Группы							
		Начальной подготовки			Тренировочные				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Теоретическая подготовка	8	12	12	15	17	20	20	25
2.	Общая физическая подготовка	120	160	160	161	172	189	189	220
3.	Специальная физическая подготовка	42	70	70	86	93	131	131	160
4.	Технико-тактическая подготовка	20	46	46	49	75	106	106	125
5.	Психологическая подготовка	5	8	8	10	12	15	15	20
6.	Соревновательная подготовка	8	13	13	15	19	24	24	26
7.	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	4	8	10	10	12
8.	Приемные и переводные испытания	6	6	6	10	12	10	10	8
9.	Восстановительные мероприятия	4	4	4	5	16	25	25	40
10.	Медицинское, обследование	3	3	3	5	8	10	10	12
Общее количество часов		216	324	324	360	432	540	540	648

Самостоятельная работа	24	36	40	48	56	72
------------------------	----	----	----	----	----	----

Таблица 3

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

Средства	Этапы подготовки		
	Начальный	Тренировочный	
	1-3 годы	1-2 годы	3-5 годы
ОФП, %	60	50	45
СФП, %	25	30	35
ТТП, %	15	20	20

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.

Таблица 4

Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле тренировок

Группы	НП			Т				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество соревнований	2	3	4	5	6	7	7	8
Количество встреч	5	9	13	15	17	19	21	23

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).

Таблица 5 представляет собой примерный перечень приемно-переводных нормативов по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), являющийся основанием для оценки достижений спортсменов и качества работы тренера-преподавателя.

Таблица 5

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для учебных групп по этапам подготовки

Учебные группы	Год обучения	Скоростные		Выносливость						Скоростно-силовые	Силовые					Координационные	Гибкость (шпагат) БУВ – без учета времени; ПрШ – продольный шпагат; ПпШ – поперечный шпагат	Уровень технико-тактического мастерства балл	Проведение количества боев	Выполнение разряда
		Бег (м)		Кросс (м)		Лыжи (км)		Плавание (м)			Прыжки с места в длину (см)	Подтягивание на перекладине (к раз)	Сгибание рук в упоре лежа (к раз)	Лазание по канату (с)	Бросок набивного мяча вперед (3 кг)					
		30	60	400	1000	3	5	50	100											
Начальной подготовки	1	5,8	10,8	1,50	5,20	28,0				175	4	20	16,0		9,5	БУВ	30	3	–	
	2	5,6	10,4	1,40	5,10	26,0			180	5	25	15,0		9,0	ПрШ (був)	35	5	–		
	3	5,4	10,0	1,30	5,00	24,0			185	6	30	14,5		8,5	ПрШ	40	7	–		
Тренировочные (этапы спортивной специализации)	1	5,2	9,4	1,22	4,30	22,0	28,0	60,0	190	8	35	14,0	5,5	8,0	ПрШ-5 с	43	9	III юн.р.		
	2	5,0	9,2	1,20	4,00	18,0	27,0	50,0	200	10	40	13,5	6,6	7,5	ПрШ-10 с	45	11	II юн.р.		
	3	4,8	8,8	1,18	3,45	17,0	26,3		1.55,0	210	12	45	13,0	7,0	ПрШ-20 с	48	13	I юн.р.		
	4	4,6	8,4	1,16	3,30	16,35	25,5		1.45,0	215	14	50	12,0	7,7	ПрШ-30 с	50	15	I юн.р.		
	5	4,5	8,0		3,20		25,0		1.35,0	220	16				ПпШ-був	60	17	I СП.р.		

В таблице 6 приведены пульсовые характеристики зон относительной мощности работы, соответствующие различным ее режимам и позволяющие, в том числе, вести целенаправленный контроль и учет проделанной работы.

Таблица 6

Пульсовые характеристики зон относительной мощности работы

Зоны мощности работы	Интенсивность	Преимущественный характер энергообеспечения	ЧСС, уд/мин		Особенности воздействия
			юноши	девушки	
I	Низкая	Аэробный	До 130	До 135	Не оказывает воздействия на повышение тренированности
II	Средняя	Аэробный	131-135	136-160	Улучшение функции ССС
III	Большая	Смешанный (аэробно-анаэробный)	156-175	161-180	Повышение уровня выносливости
IV	Высокая	Анаэробный, гликолитический	176-187	181-200	Развитие специальной выносливости
V	Максимальная	Анаэробный, алактатный	Надкритическая мощность		Развитие скоростных возможностей

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Основания к построению многолетней подготовки в кикбоксинге

В целях рационального построения многолетней подготовки необходимо ориентироваться на следующие показатели: возраст, в котором спортсмен показывает высшие результаты; время, которое есть до достижения оптимальных для высших результатов возрастных границ; объем и другие характеристики работы, которую он должен выполнить, определяемые закономерностями становления различных сторон мастерства, структурой подготовленности в различные периоды спортивной биографии; индивидуальные особенности.

В кикбоксинге большинство спортсменов показывают лучшие результаты в достаточно широком возрастном диапазоне: 19–30 и более лет, однако, спортсменов, чей возраст превышает 28 лет, не так уж и много и, в основном, это спортсмены, выступающие в поединках, проводимых по профессиональным правилам, чей график подготовки, структура соревновательной деятельности, существенно отличаются от тех, что есть в любительском кикбоксинге.

При рассмотрении вопроса о многолетней подготовке обычно выделяют следующие возрастные зоны: первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов. Для спорта характерно то, что, в большинстве случаев достаточно способные спортсмены достигают зоны первых больших успехов через 4–6 лет подготовки, а к высшим своим достижениям приходят через 7–8 лет тренировок. И при планировании подготовки следует эти данные учитывать.

Подготовка также должна строиться на постепенном увеличении объемов и интенсивности нагрузок, выполняемых спортсменом, постепенном изменении соотношения средств общей и специальной подготовки так, что увеличивается доля специальной подготовки.

Характеристика возрастных особенностей занимающихся

Необходимо учитывать оптимальные возрастные границы, в которых то или иное качество лучшим образом поддается направленному изменению – т.н. сенситивные периоды развития (табл. 7).

Таблица 7

Сенситивные периоды в развитии морфо-функциональных показателей и физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Масса тела						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+	+		+	+
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

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

Росто-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 ≈ 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-летнем возрасте.

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.

В целях упорядочения процесса подготовки спортсменов выделяют различные ее этапы.

2.2. Этап начальной подготовки

Подготовка включает в себя участие в соревнованиях турнирного характера: первенство района, школы и др. Здесь подготовка, по сравнению с предыдущим этапом, носит более специализированный характер. Тем не менее, должно продолжаться самое широкое использование упражнений из других видов спорта в целях обеспечения разносторонности подготовки, создания предпосылок для эффективного овладения материалом кикбоксинга. Необходимо культивировать достаточно частое участие в соревнованиях по различным видам спорта, тем самым прививая начинающему спортсмену вкус к состязаниям, искусственность в различных испытаниях, опыт, интерес к соперничеству. Подготовка на этом этапе направлена на самое разностороннее развитие физических возможностей спортсмена, укрепление здоровья, создание достаточно высокого потенциала двигательных возможностей.

Занятия в секции могут быть в большем объеме, чем на предыдущем этапе, как по количеству занятий в неделю, так и по их продолжительности.

Примерные планы-графики по годам обучения представлены в таблицах 9 и 10.

Таблица 9

**Примерный план-график расчета учебных часов для групп этапа
начальной подготовки (1-й год обучения)**

№	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1		1	1	8
2.	Общая физ. подготовка	13	14	13	14	13	13	13	13	14	120
3.	Специальная физ. подготовка	4	4	4	5	5	5	5	5	5	42
4.	Технико-тактическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	3	2	20
5.	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1				5
6.	Соревновательная подготовка						4		4		8
7.	Инструкторская и судейская практика										-
8.	Приемные и переводные испытания	3								3	6
9.	Восстановительные мероприятия			2				2			4
10.	Медицинское обследование	1				1				1	3
	Общее кол-во часов	24	23	23	23	23	26	22	26	26	216

Таблица 10

**Примерный план-график расчета учебных часов для групп этапа
начальной подготовки (2-3-й год обучения)**

№	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	1	2	1	1	2	1	2	1	1	12
2.	Общая физ. подготовка	18	18	18	18	18	18	18	17	17	160

3.	Специальная физ. подготовка	8	8	8	8	8	8	8	7	7	70
4.	Технико-тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	6	46
5.	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	8
6.	Соревновательная подготовка			1	4		4		4		13
7.	Инструкторская и судейская практика					1		1			2
8.	Приемные и переводные испытания	3								3	6
9.	Восстановительные мероприятия			2				2			4
10.	Медицинское обследование	1				1				1	3
	Общее кол-во часов	36	34	36	37	36	37	37	35	36	324

2.3. Тренировочный этап

Выдерживается направленность на все большую специализированность подготовки. В начале ее еще достаточно большое место отводится общеподготовительным упражнениям, однако затем они уступают место специально-подготовительным и соревновательным все больше и больше. Этот этап уже характеризуется достаточно большими нагрузками. Объем и интенсивность их продолжают возрастать. Существенно возрастает количество боев, проводимых кикбоксером в течение года. Без этого невозможно серьезно говорить о полноценности процесса подготовки. Подготовка продолжает включать в себя широкий круг средств, позволяющих совершенствовать в комплексе скоростные, скоростно-силовые, силовые параметры движений, выносливость, координационные способности. Следует крайне осторожно применять нагрузки избирательной направленности, особо жесткие режимы тренировок, копирующие подготовку чемпионов. В данном случае спортсмен сокращает зону возможных средств воздействия на различные компоненты подготовленности в перспективе.

На этом этапе подготовка в достаточной степени индивидуализируется: у кикбоксера формируется и совершенствуется индивидуальный стиль деятельности, ярко проявляется склонность к той или иной манере ведения боя,

приходит осознание своей индивидуальности, сильных и слабых сторон, способов компенсации недостатков. В этот период также, в основном, завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих работоспособность спортсмена, повышается способность терпеть боль, усталость и т.д. Считается, что в этот период наиболее благоприятные условия для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств. Широко должны использоваться упражнения, содействующие более высокому проявлению скоростных качеств: силовые, упражнения на гибкость и др. При работе с тяжестями не следует увлекаться упражнениями, при которых используются максимально доступные веса.

Для развития координационных способностей, а также и других качеств желательно широко использовать упражнения из разных видов спорта, обеспечивая, при достаточной специализированности, известную многоборность подготовки. Примерные планы-графики расчета учебных часов по годам подготовки представлены в таблицах 11–14.

Таблица 11

**Примерный план-график расчета учебных часов
для групп тренировочного этапа (1-й год обучения)**

№	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	1	1	15
2.	Общая физ. подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	17	161
3.	Специальная физ. подготовка	10	10	10	10	10	9	9	9	9	86
4.	Технико-тактическая подготовка	5	5	5	5	5	6	6	6	6	49
5.	Психологическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10
6.	Соревновательная подготовка			3	4		4		4		15
7.	Инструкторская и судейская практика		2			1		1			4
8.	Приемные и переводные испытания	4	1						1	4	10
9.	Восстановительные мероприятия			2				3			5

10.	Медицинское обследование	1				2				2	5
	Общее кол-во часов	40	40	41	40	39	40	40	40	40	360

Таблица 12

**Примерный план-график расчета учебных часов
для групп тренировочного этапа (2-й год обучения)**

№	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	17
2.	Общая физ. подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	20	172
3.	Специальная физ. подготовка	11	11	11	10	10	10	10	10	10	93
4.	Технико-тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	9	9	9	75
5.	Психологическая подготовка	1	2	1	1	2	1	2	1	1	12
6.	Соревновательная подготовка			3	4		4	4	4		19
7.	Инструкторская и судейская практика		2			2		2		2	8
8.	Приемные и переводные испытания	4	2						2	4	12
9.	Восстановительные мероприятия			3	3	2	2	2	2	2	16
10.	Медицинское обследование	4		2		2					8
	Общее кол-во часов	49	46	49	47	47	46	50	49	49	432

Таблица 13

**Примерный план-график расчета учебных часов
для групп тренировочного этапа (3-4-й год обучения)**

№	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	3	20
2.	Общая физ. подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	189
3.	Специальная физ. подготовка	15	15	15	15	15	14	14	14	14	131
4.	Технико-тактическая подготовка	11	11	12	12	12	12	12	12	12	106
5.	Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	1	1	15
6.	Соревновательная подготовка			4	5		5	5	5		24
7.	Инструкторская и судейская практика		3			3		2		2	10
8.	Приемные и переводные испытания	4	1						1	4	10
9.	Восстановительные мероприятия		3	3	3	3	3	4	3	3	25
10.	Медицинское обследование	4		2		2				2	10
	Общее кол-во часов	58	59	61	60	60	59	62	59	62	540

Таблица 14

**Примерный план-график расчета учебных часов
для групп тренировочного этапа (5-й год обучения)**

№	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	2	2	3	3	3	3	25

2.	Общая физ. подготовка	25	24	24	24	24	25	25	25	24	220
3.	Специальная физ. подготовка	17	17	18	18	18	18	18	18	18	160
4.	Технико-тактическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	13	125
5.	Психологическая подготовка	1	2	2	2	3	3	2	3	2	20
6.	Соревновательная подготовка			5	6		5	5	5		26
7.	Инструкторская и судейская практика		3			3	2	2		2	12
8.	Приемные и переводные испытания	4								4	8
9.	Восстановительные мероприятия	5	7	4	4	4	3	4	5	4	40
10.	Медицинское обследование	4		2		2				4	12
	Общее кол-во часов	73	70	72	70	70	73	73	73	74	648

2.2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является важной частью подготовки кикбоксера. Она проводится в форме бесед, лекций, сообщений и т.д. Она может проводиться как в ходе специальных мероприятий, так и в ходе ситуаций, возникающих спонтанно в ходе тренировок и соревнований. Основная задача тренера в этих случаях – дать материал, необходимый для осмысления и анализа действий своих и соперника, закономерностей спортивной борьбы. Теоретическая подготовка тесно связана с практикой всех остальных видов подготовки, тренировочной и соревновательной деятельностью. Примерный план теоретической подготовки для занимающихся кикбоксингом представлен в таблице 15. Теоретическая подготовка должна иметь психорегулирующее воздействие в том числе.

**Примерный план-график расчета учебных часов по теоретической
подготовке**

№	Тема, раздел подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Физ. культура и спорт в России	2	2	2	2	2	2	2	2

Продолжение таблицы 15

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	История развития кикбоксинга	2	2	2	2	2	2	2	3
3.	Личная и обще-ственная гигиена	1	1	1	2	2	3	3	3
4.	Физическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	2
5.	Закаливание организма	1	2	2	1	2	2	2	3
6.	Спортсмены - кикбоксеры		1	1	2	2	3	3	3
7.	Самоконтроль в процессе занятий спортом		2	2	1	2	2	2	2
8.	Основные средства спортивной тренировки				2	2	2	2	3
9.	Общая характеристика спортивной тренировки					1	2	2	3
10.	Оборудование и инвентарь для занятий	1	1	1	1	1	1	1	1

Итоговая	8	12	12	15	17	20	20	25
----------	---	----	----	----	----	----	----	----

Примерная программа теоретических занятий для учебно-тренировочных групп представлена в (таблице 16).

Таблица 16

План теоретической подготовки

№ п\п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Физическая культура - средство развития и укрепления человека	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	НП,Т
2.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	НП, Т
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	НП, Т
4.	История кикбоксинга	Рождение и развитие кикбоксинга.	НП, Т
5.	Спортсмены кикбоксеры	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России, Мира по кикбоксингу.	НП, Т
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.	НП, Т
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль режима и питания.	Тренировочная
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, развивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	Тренировочная

9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие.	НП, Тренировочная
10.	Оборудование и инвентарь для занятий	Оборудование и инвентарь для кикбоксинга в спортивном зале и на открытом воздухе. Перчатки и лапы. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.	НП,Т

2.3. Инструкторская и судейская практика на различных этапах подготовки

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

2.3.1. Этап начальной подготовки

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей. Оформление места соревнований и подготовка ринга.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминка перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки 1–3-го года обучения и тренировочных группах 1-2 года обучения. Проведение занятий.

Судейство соревнований в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований района, города.

Выполнение обязанностей судьи, секретаря, хронометриста, коменданта.

2.3.2. Тренировочный этап

Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Составление документации для работы спортивной секции по кикбоксингу.

Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3–5 года обучения.

Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в

спортивной школе, общеобразовательных школах района.

Организация и судейство районных соревнований по кикбоксингу.

2.4. Программный материал для практических занятий

Технико-тактическая подготовка

Одиночные прямые удары руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.

2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья и шагом назад.

3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.

4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.

5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном в право, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.

7. Прямой удар левой рукой в голову, защита подставкой предплечий и ответный удар левой рукой в голову.

8. Прямой удар левой рукой в голову, защита подставкой предплечий и ответный удар левой рукой в туловище.

9. Прямой удар левой рукой в голову, защита отклонением назад с подставкой ладони и ответный удар левой рукой в туловище.

10. Прямой удар левой рукой в туловище, защита подставкой предплечий и ответный удар левой рукой в голову.

11. Ложные прямые удары левой рукой.

12. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.

13. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.

14. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.

15. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.

16. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой предплечий, ответный прямой удар правой рукой в голову.

17. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого предплечья и шагом назад.

18. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

19. Прямой удар левой ногой в голову, защита от него отклонением назад и

ответным прямым ударом в голову левой рукой.

20. Прямой удар левой ногой в голову, защита от него отклонением назад и ответным прямым ударом в голову правой рукой.

21. Прямой удар правой ногой в голову, защита от него отклонением назад и ответным прямым ударом в голову левой рукой.

22. Прямой удар правой ногой в голову, защита от него отклонением назад и ответным прямым ударом в голову правой рукой.

23. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью влево-вниз.

24. Прямой удар правой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вниз.

25. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

26. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.

27. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него шагом влево с поворотом направо и встречным ударом левой рукой в голову.

28. Двойные прямые удары левой - левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.

29. Двойные прямые удары левой - левой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.

30. Контратака двойными прямыми ударами с добавлением правого прямого в голову или туловище.

31. Атака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.

32. Атака двумя прямыми ударами: левой-правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище, голову.

33. Атака двумя прямыми ударами: правой-левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище, голову.

34. Атака трехударными сериями руками: левой-левой, правой в голову.левой-левой в голову - правой в туловище.

35. Атака трехударными сериями руками: левой-правой-левой в голову, правой-левой-правой в голову.

36. Контратака трехударной серией руками: правой-левой-правой в голову, правой в голову - левой в туловище - правой в голову.

37. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, левой ногой в туловище.

Боковые удары руками и ногами.

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.

2. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.

3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.

4. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого

предплечья с контратакой боковым правой в голову.

5. Боковой удар левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.

6. Боковой удар правой рукой в туловище и защита от него подставкой левого локтя.

7. Боковой удар левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левой в голову.

8. Боковой удар правой рукой в туловище и защита от него подставкой левого локтя с контратакой боковым правой в голову.

9. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него "нырком" вправо с одновременной контратакой боковым левой в туловище.

10. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него "нырком" влево с одновременной контратакой боковым правой в туловище.

11. Боковой удар левой рукой в голову, защита от него "нырком" вправо и ответным ударом боковым правой.

12. Боковой удар правой рукой в голову, защита от него "нырком" влево и ответным ударом боковым левой.

13. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони.

14. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони.

15. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.

16. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.

17. Боковой удар левой ногой в бедро, защита от него подставка-блок голенью правой ноги на нижнем уровне.

18. Боковой удар правой ногой в бедро, защита от него подставка-блок голенью левой ноги на нижнем уровне.

19. Контратаки двумя боковыми ударами правой-левой ногой и правой-левой рукой.

20. Атака двумя боковыми ударами левой-правой рукой в голову, в связке с боковым ударом левой ногой в бедро, туловище и голову.

21. Атака двумя боковыми ударами правой-левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в бедро, туловище и голову.

Удары руками снизу.

1. Удар снизу левой рукой в туловище, защита от него подставка правого локтя.

2. Удар снизу правой рукой в туловище, защита от него подставка левого локтя.

3. Удар снизу левой рукой в туловище, защита от него подставка правого локтя и контратака снизу левой в туловище.

4. Удар снизу правой рукой в туловище, защита от него подставка левого локтя и контратака снизу правой в туловище.

5. Удар снизу левой рукой в голову, защита от него подставка левой ладони.

6. Удар снизу правой рукой в голову, защита от него подставка правой ладони.

7. Удар снизу левой рукой в голову, защита от него подставка левой ладони и контратака снизу правой в голову.

8. Удар снизу правой рукой в голову, защита от него подставка правой ладони и контратака снизу левой в голову.

9. Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой-правой снизу в туловище.

10. Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой-правой снизу в голову.

Удары ногами и подсечки.

1. Полукруговой удар левой ногой в голову, защита от него подставка предплечий.

2. Полукруговой удар правой ногой в голову, защита от него подставка предплечий.

3. Круговой удар правой ногой с разворотом на 180 гр, защита от него подставка предплечий или шаг назад.

4. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом на 180 гр, защита от него подставка предплечий или шаг назад.

5. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом на 180 гр, защита от него подставка предплечий или шаг назад.

6. Подсечка подъемом стопы левой ноги - защита подъем ноги или шаг назад.

7. Подсечка подъемом стопы правой ноги - защита подъем ноги или шаг назад.

8. Подсечка внутренней стороной стопы левой ноги - защита подъем ноги или шаг назад.

9. Подсечка внутренней стороной стопы правой ноги - защита подъем ноги или шаг назад.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.

1. Прямой удар левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

2. Прямой удар левой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище.

3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

5. Прямой удар левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.

6. Прямой удар левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.

7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой

ногой в голову.

9. Прямой удар левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.

10. Прямой удар левой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.

11. Прямой удар левой рукой в голову в связке с подсечкой внутренней стороной стопы левой ноги.

12. Прямой удар правой рукой в голову в связке с подсечкой внутренней стороной стопы правой ноги.

13. Бокой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

14. Бокой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

15. Прямой удар левой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.

16. Прямой удар правой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.

17. Бокой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом на 180 гр. в туловище.

18. Бокой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом на 180 гр. в туловище.

19. Прямой удар правой рукой в голову - защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.

20. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.

21. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым - круговым ударом левой ногой с разворотом на 180 гр.

22. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым - круговым ударом правой ногой с разворотом на 180 гр.

23. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, снизу правой в туловище.

Серии разнотипных ударов руками и ногами.

1. Атака прямым левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову.

2. Атака прямым правой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище и боковым левой в голову.

3. Атака прямым левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака ударами руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.

4. Атака прямым правой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

5. Атака прямым левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище и боковыми левой правой в голову.

6. Атака прямым правой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака

ударами руками: снизу левой в туловище и боковыми правой, левой в голову.

7. Атака прямым левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище и боковыми левой в голову.

8. Атака прямым правой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище и боковым правой в голову.

9. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная - подставкой правой ладони и предплечья левой руки с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

10. Атака прямым правой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковой левой в голову, снизу правой, левой в голову, боковой правой в голову.

11. Атака прямым левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

12. Атака боковым левой рукой в голову, защита "нырком" и контратака ударами руками: боковой правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковой левой в голову.

13. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.

14. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.

15. Атака прямыми ударами левой, правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

16. Атака прямыми ударами правой, левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

17. Атака прямыми ударами левой, правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

18. Атака прямыми ударами правой, левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Серии повторных ударов

1. Атака повторным левой рукой прямой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.

2. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.

3. Атака повторным правой рукой прямой в голову, защита подставкой левого предплечья и ответ прямым правой рукой в голову.

4. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.

5. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.

6. Атака повторным снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковой правой рукой в голову.

7. Атака повторным снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковой левой рукой в голову.

8. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

9. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

10. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.

11. Атака повторными снизу левой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.

12. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.

13. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.

Ближний бой.

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками, целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

Элементы техники ближнего боя:

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).

2. Защиты от ударов правой и левой рукой в туловище;

- подставка левого (правого) локтя;

- остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;

- остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки;

- остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;

3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

- отклонение туловища назад;

- подставка правой ладони;

- подставка левой ладони;

- остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

5. Боковые удары правой (левой) рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

6. Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову;
 - "нырок";
 - комбинированная защита;
 - приседание;
 - остановка;
 - отклонение назад.
7. Короткие удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:
 - комбинированная защита;
 - приседание;
 - отклонение назад.
9. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):
 - снизу левой, правой в туловище;
 - снизу правой, левой в туловище;
 - боковые левой, правой в голову;
 - боковые правой, левой в голову;
 - снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
 - короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
 - снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
 - боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
 - снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
 - короткий прямой правой в голову, снизу левой в голову;
 - снизу правой в голову, боковой левой в голову;
 - снизу правой в голову, снизу левой в туловище;
 - снизу левой в голову, снизу правой в туловище.
10. Защита руками изнутри.
11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище.
12. Активные защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову.
13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.
14. Вхождение в ближний бой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову, туловище, бедро.
15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Физическая подготовка

Физическая подготовка является основой для формирования двигательной активности кикбоксера.

Основными физическими качествами, необходимыми для достижения победы на ринге, являются **сила, быстрота и выносливость**, уровень которых достигается посредством физической подготовки.

В соответствии с этими физическими качествами, физическая подготовка решает задачи развития собственно-силовых, скоростно-силовых, функциональных способностей.

1. Развитие собственно-силовых способностей

Для того чтобы преодолеть физическое сопротивление и давление противника в ближнем бою, клинче, кикбоксеру необходим высокий уровень развития собственно-силовых способностей, который проявляется в максимальной силе мышц.

Из многочисленных способов его достижения мы рассмотрим пока два.

1 способ. Для повышения уровня силы полезно использовать физические упражнения с отягощениями весом 60-70% от максимума и продолжительностью серии упражнения 20-40 с., т.е. весом, который можно поднять 5-10 раз. При этом необходимо выполнять тренировочную работу достаточно длительно: 1,5-2 часа, осуществляя 3-4 подхода в каждом упражнении. Целесообразно, чтобы каждое упражнение выполнялось до "отказа" и каждый новый подход осуществлялся на фоне недовосстановления.

Такой метод повышения максимальной силы основан на увеличении мышечной массы.

2 способ. Этот путь повышения максимальной силы основан на формировании оптимальной согласованности в работе мышц, участвующих в движении. величина отягощения при выполнении упражнений по этому методу должна быть небольшой.

К таким упражнениям относятся:

1. "Бой с тенью" с отягощениями в руках и на ногах.
2. Выталкивание от груди металлической палки или штанги весом 5-10 кг. из положения фронтальной стойки. При этом максимально быстро отталкивайтесь от опоры и выпрямляйте ноги после пружинящего подседа.
3. Метание ядер, камней, медицинбола весом 3-8 кг. с соблюдением техники ударов.

Эти упражнения целесообразно выполнять по схеме:

- 1-й подход - с отягощением;
- 2-й подход - без отягощения;
- 3-й подход - с отягощением.

2. Развитие скоростно-силовых способностей.

Для кикбоксинга характерно комплексное проявление физических качеств, большинство действий которых носит ярко выраженную скоростно-силовую направленность.

Формирование скоростно-силовых способностей обусловлено развитием динамической силы. При проявлении динамической силы характер усилий может быть быстрым и взрывным:

- для эффективного выполнения серии ударов, преодолении инерции тела и отдельных его звеньев при неожиданных передвижениях необходим высокий уровень "быстрой" силы;

- для нанесения нокаутирующих одиночных ударов - "взрывной" силы.

Быстрая сила - характеризуется способностью мышц к быстрому выполнению движения.

Для совершенствования быстрой силы применяются имитационные

упражнения с отягощениями:

- для рук - 200 - 500 г;
- для ног - 500 - 1000 г.

Необходимо уделять внимание мгновенному, неожиданному выполнению движения или серии движений.

Для развития быстроты движений туловищем используются упражнения с весом 10-20 кг, такие как:

- повороты туловища с отягощением, удерживаемым на плечах;
- быстрые наклоны вправо и влево, вперед и назад с отягощением на плечах.

Для развития быстроты передвижений используются отягощения весом 20-40 кг. (штанга, мешок с песком и т.д.).

Взрывная сила - проявляется в способности мышц развивать максимальное напряжение за минимальное время.

При совершенствовании взрывной силы **наиболее эффективна динамическая работа с акцентом на преодолевающий режим**. При этом темп выполнения упражнений должен быть максимальным. Особое внимание стоит уделять мгновенному началу выполнения упражнения.

Для совершенствования взрывной силы используются упражнения с величиной отягощения:

- 70 - 90% от максимума;
- 30 - 50% от максимума.

В первом случае в большей степени совершенствуется силовой компонент, во втором - скоростной. Продолжительность выполнения упражнения при совершенствовании взрывной силы составляет 5-15 с, а количество повторений 6-12.

Можно использовать следующие упражнения:

- жим штанги лежа;
- имитация ударов по схеме;
- подход без отягощений;
- подход с отягощениями;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполненные в виде резких отталкиваний от опоры с хлопком;
- удары ногами по лапам с отягощениями на плечах и на ногах;
- выталкивание ядер, камней, медицинбола с соблюдением координационной структуры удара.

3. Развитие функциональных способностей.

Высокий уровень функциональных способностей проявляется в общей аэробной и специальной (анаэробной) выносливости кикбоксера.

Выносливость определяется, как способность кикбоксера противостоять утомлению и длительно совершать тренировочную и соревновательную работу без снижения работоспособности.

Для расширения аэробных возможностей кикбоксеров применяют кросс, плавание, спортивные игры, упражнения со скакалкой и др. Главным условием при выполнении этих упражнений является умеренная интенсивность.

Применение интенсивных объемов нагрузок аэробной направленности

создает базу функциональной подготовленности кикбоксера.

Для совершенствования выносливости очень эффективны упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности. К таким упражнениям относятся :

- спортивные игры переменной интенсивности;
- длительный непрерывный бег в равномерном темпе (6-10 км);
- длительный бег с разной скоростью по пересеченной местности;
- чередование бега с различными общеразвивающими и специальными упражнениями.

Упражнения аэробно-анаэробной направленности способствуют улучшению сердечной деятельности кикбоксера, увеличению максимального потребления кислорода, что является основным показателем общей выносливости кикбоксера.

Специальная выносливость - это выносливость кикбоксера по отношению к соревновательной деятельности.

Специальная выносливость обусловлена:

- скоростной выносливостью;
- силовой выносливостью.

Скоростная выносливость - проявляется в его способности многократно выполнять быстрые движения на протяжении всего поединка.

Для повышения скоростной выносливости целесообразно использовать следующие упражнения:

- выталкивание от груди штанги весом 20-40 % от максимума из положения фронтальной стойки после пружинящего полуприседа; количество повторений в одном подходе - 30-40, количество подходов - 3-5; упражнение должно выполняться максимально быстро;

- нанесение ударов по легкому мешку по схеме: 20-25 с. работы в среднем и низком темпе, 10-15 с. работа в максимальном темпе; и так на протяжении всего раунда; в одной тренировке 2-6 таких раундов;

- упражнение аналогичное предыдущему, только продолжительность работы в максимальном темпе увеличивается до 25-45 с, а интервалы "спокойной" работы уменьшаются до 10 с.

Подобные схемы можно использовать в упражнениях со скакалкой.

Силовая выносливость - кикбоксера проявляется в его способности противостоять утомлению и не снижать мощности скоростно-силовых усилий на протяжении всего поединка.

Для совершенствования силовой выносливости можно использовать упражнения по схемам, приведенным выше, но удары следует выполнять по тяжелым снарядам с максимальным усилием и в максимально быстром темпе.

Также можно использовать следующие упражнения:

1. Нанесение ударов по мешку по схеме:

- 20 с. максимальное количество быстрых ударов;
- 20 с. максимальное количество сильных ударов;

и так на протяжении всего раунда.

2. Нанесение ударов по снарядам с отягощениями в руках (300-500г) и на

ногах (500-1000 г).

3. Бой с тенью с отягощениями в руках и на ногах.

4. Выталкивание от груди штанги весом 40-50% от максимума из положения фронтальной стойки после пружинящего подседа. Количество повторений в одном подходе 20-30, количество подходов 3-5.

Существую и некоторые методические приемы, способствующие повышению функциональной подготовки кикбоксеров:

1. Увеличение продолжительности раундов.

2. Сокращение интервалов отдыха.

3. Уменьшение продолжительности раундов с увеличением интенсивности.

4. Деление раунда на интервалы интенсивной работы и активного отдыха.

5. Частая смена противника в раунде.

4. Круговая тренировка - это комплекс последовательных упражнений направленный на развитие дыхательной системы, сердечно-сосудистой деятельности и выносливости, вместе с параллельной шлифовкой мускулатуры.

Как это делать?

Круг составляет от 8 до 12 баз. Каждая база предназначена для одного упражнения. На каждой базе выполняется особое упражнение, со своим особым отягощением, с особым количеством повторений, которые должны быть выполнены за отрезок времени от 30 до (максимум) 60 секунд. Без отдыха между упражнениями нужно переходить от одного упражнения к другому (от базы к базе), пока не будет завершен полный круг.

Три переменные круговой тренировки!

Метод круговой тренировки имеет три переменные величины:

1. Вес (используемое отягощение);

2. Повторяемость (количество подходов и повторений);

3. Время (продолжительность прохождения всего круга и скорость выполнения повторений).

Все три основные функции задействованы в круговой тренировке, и фактор времени имеет среди них первостепенное значение. Постоянно повышающиеся потребности дыхательной системы сопоставимы с процессом мышечного роста, вызванного увеличением используемого в тренировке веса и, следовательно, с развитием силы, выносливости и дыхательной активности.

Примерный комплекс круговой тренировки.

1. *Подтягивание* - максимальное количество повторений за 30 секунд, сразу же переходите к следующему упражнению.

2. *Приседание (со штангой на плечах)* - при выполнении упражнения спина должна оставаться прямой, и ягодицы нельзя поднимать в первую очередь. Пятки не отрываются от пола. Сделай те 8-12 повторений за 30 секунд и сразу же переходите к следующему упражнению.

3. *Растяжка подколенных сухожилий*

Существует три варианта выполнения данного упражнения. В первом

варианте ноги расставлены в стороны, и вы, наклоняясь вперед, касаетесь каждой ноги отдельно. Во втором варианте вы наклоняетесь чуть в сторону и касаетесь лодыжки каждой ноги обеими руками, осторожно опуская при этом торс. В третьем варианте из вертикального положения наклоняетесь вперед в пояснице, пока подбородок не окажется напротив голеней.

После выполнения одного из этих вариантов упражнения в течении 30 секунд, немедленно переходите к следующему упражнению.

4. Рывок и жим

Движение совершается резко, быстрым выпрямлением ног и спины. Энергично вырвите штангу вверх и, согнув колени, быстро подсядьте под нее, приняв гриф на грудь. Затем "выжмите" ее над головой до полного выпрямления рук. Сделайте 8-12 повторений в течении 30 секунд и переходите к следующему упражнению.

5. Поднимание пяток сидя

Это упражнение выполняется в сидячем положении с расположенным на коленях - прямо над ступнями - весом. Под пальцы ног кладется деревянный брусок, чтобы они располагались выше пяток. Опираясь на пальцы ног, поднимите стопы так, чтобы теперь пятки оказались выше пальцев. Прodelайте за 30 секунд максимальное количество повторений и сразу же переходите к следующему упражнению.

6. Попеременный жим гантелей стоя

Стоя, гантели в опущенных прямых руках - сгибание и разгибание. Упражнение выполняется хватом снизу. За 30 секунд сделайте от 8 до 12 повторений каждой рукой. Немедленно переходите к следующему упражнению.

7. Разведение гантелей в наклоне

Сядьте на край скамьи наклоните корпус, чтобы ваша грудь касалась коленей. Возьмите в каждую руку по одной гантели; ритмичными, размеренными движениями через стороны поднимайте руки до уровня плеч, сводя при этом лопатки, затем после секундной фиксации гантелей в верхней точке, подконтрольно возвращайтесь в стартовую позицию. За 30 секунд сделайте от 8 до 12 повторений и немедленно переходите к следующему упражнению.

8. Жим, лежа на горизонтальной скамье

Выжимайте штангу на высоту вытянутых рук, следя, чтобы спина не отрывалась от скамьи. За 30 секунд сделайте от 8 до 12 повторений, сразу же переходите к следующему упражнению.

9. Приседание с использованием гири

И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной выпрямлены и удерживают гирю.

Делаем глубокое приседание, одновременно поднимаясь на носки ног, немного наклоняем корпус вперед для поддержания равновесия. Затем возвращаемся в исходное положение. Сделайте за 30 секунд максимальное количество повторений. Немедленно переходите к следующему упражнению.

10. Жим штанги, сидя за шеей

Постоянно сохраняя вертикальное положение торса, вы выжимаете штангу на высоту рук над головой, затем опускаете ее за голову. Крайне важно в любой момент упражнения сохранять вертикальное положение торса. Вдох делаете, выжимая штангу, а опуская ее - выдох. Сделайте от 8 до 12 повторений за 30 секунд и немедленно переходите к следующему упражнению.

11. *Жим гантелями назад*

Взяв гантели в обе руки, наклоните торс в поясе вперед. Сохраняя наклонное положение, согните руки в локтях и отведите их назад и вверх на максимально возможное расстояние. Из этого положения резко выпрямляйте руки, имитируя удары назад. За 30 секунд сделайте как можно больше повторений каждой рукой и немедленно переходите к следующему упражнению.

12. *Кикбоксинг с тенью*

Выполняется в течении полутора минут в среднем темпе. Сразу же переходите к следующему упражнению.

13. *Упражнение для мышц живота - "Лягушка"*

Выполняется это упражнение на горизонтальной перекладине в висе, либо подтянувшись до подбородка. Поднимаете колени, касаясь ими груди. Количество повторений максимальное за 30 секунд. Переходите к следующему упражнению.

14. *Сгибание / разгибание шеи*

Закрепите на голове шейную упряжь с небольшим весом. Приняв устойчивое положение (упершись руками в бедра и чуть согнув ноги в коленях), полностью согните шею, а затем так же полностью разогните. Вращайте головой сначала по часовой стрелке, а потом - против. Сделайте от 8 до 12 повторений сгибаний, разгибаний и вращений, стараясь уложиться в 1 минуту.

Полный тренировочный круг должен занимать не менее 8-12 минут. Независимо от цели, которую вы перед собой поставили, старайтесь выполнить, по меньшей мере, один полный круг.

5. Упражнения в парах для развития силы

1. И.п. - один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку.

2. И.п. - один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего. Выполнение: нижний сгибает и разгибает руки.

3. И.п. - один в упоре сидя сзади, второй - захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки.

4. И.п. - один положение упор лежа, ноги на плечах партнера; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки.

5. И.п. - захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя.

6. И.п. - лежа лицом вниз, сгибание ног с сопротивлением партнера.

7. И.п. - фронтальная стойка. Один выполняет наклоны, круговые движения, повороты в сторону головы: второй - противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками.

8. И.п. - фронтальная стойка. Приседание с партнером на плечах, либо с давлением партнера руками на плечи, стоя сзади.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Одной из основных составных частей тренировочной программы кикбоксера является развитие гибкости (растяжка).

Растяжка расширит амплитуду движений ног за счет постепенного увеличения диапазона, скорости и интенсивности движений в тазобедренных суставах. Чем больше диапазон движений в суставе, тем больше скорость, а скорость - главный компонент в силе удара. Поэтому по мере увеличения диапазона движения сустава возрастают скорость и сила генерируемого удара.

Программа растяжки, в полной мере эффективная в качестве разогревающего упражнения, должна продолжаться не менее 10-15 минут и включать в себя упражнения для каждой части тела. Та же тренировка гибкости является превосходным способом охлаждения после изматывающей боевой тренировки или силовых упражнений. Вы быстро восстановите работоспособность занимающихся после 10-15 минут упражнений для гибкости, выполненных после основной тренировки.

Приступая к выполнению программы растяжения, независимо от настоящего физического состояния, вы должны выполнять упражнения очень медленно, так как всегда существует опасность повредить мышцы или испытать сильные боли, если выполнять эти упражнения без надлежащей осторожности.

Упражнения для развития гибкости

1. Растяжение подколенных сухожилий

И.п. - стоя ноги вместе, руки подняты над головой, кисти сомкнуты.

Выполнение - наклониться вперед, сохраняя ноги прямыми, и коснуться кистями ступней. Далее выполняя это упражнение, вы будете касаться торсом бедер.

То же самое можно делать из исходного положения: - сидя, ноги вместе.

2. Растяжение подколенных сухожилий (с напарником)

а) И.п. - стоя на одной ноге, вторая нога на плече напарника или на другой относительно высокой поверхности.

Выполнение - медленно наклонитесь вперед и попытайтесь прижать торс к бедру.

б) И.п. - сидя с напарником спинами друг к другу, сцепившись руками.

Выполнение - давить плечами на плечи напарника, чтобы в конечном положении голова напарника касалась коленей.

3. Растяжение барьериста

И.п. - сидя на полу, правая нога вытянута вперед, левая согнута в колене и расположена под углом 90 градусов к правой. Корпус держим прямо.

Выполнение - медленно наклонитесь вперед над правой ногой и возьмитесь за лодыжку. Осторожно наклоните корпус, чтобы коснуться правого бедра.

После выполнения упражнения с вытянутой вперед правой ногой повторите равное количество растяжений с вытянутой вперед левой ногой.

В другом варианте помещаем подошву левой ноги на внутреннюю сторону правого бедра.

4. Паховое растяжение, сидя (бабочка)

И.п. - сидя на полу, ноги согнуты и максимально подтянуты, колени максимально разведены. Корпус держим прямо. Ноги удерживаем с помощью рук.

Выполнение - надавливаем на бедра, подавая корпус вперед с помощью локтей, стараясь максимально развести колени в стороны.

Продуктивнее выполнять это упражнение с партнером, который осуществляет давление на ваши колени, разводя их в стороны.

5. Растяжение бедра стоя

И.п. - стойка на правой ноге, левая согнута в колене.

Выполнение - обхватите колено левой ноги левой рукой. Осторожно подтягивайте колено вверх до достижения максимального натяжения бедра и ягодиц. Сделайте равное количество растяжений с обеими ногами.

6. Растяжение на блоке стоя

И.п. – устройте одну ногу на одном конце веревки, а другой ее конец натяните обеими руками.

Выполнение – медленно натягивая веревку руками, продолжайте растягивать ногу вверх, прямо или в сторону, увеличивая или ослабляя нагрузку по мере необходимости.

7. Растяжение в выпаде

И.п. – стоя прямо, руки на бедрах.

Выполнение – сделайте шаг вперед любой ногой и согните ее полностью, сохраняя другую ногу прямой. Задержитесь в данном положении необходимое время, а затем повторите упражнение, поменяв ноги местами.

8. Растяжение бедра

И.п. – станьте прямо на левой ноге, не сгибая ее в колене. Потянитесь за спину и схватитесь правой рукой за правую лодыжку.

Выполнение – осторожно притягивайте лодыжку вверх до ощущения натяжения мышц бедра.

9. Растяжение нижней части спины с напарником

И.п. – сядьте лицом к напарнику. Раздвиньте ноги в стороны так, чтобы напарник прижал подошвы своих ступней к вашим лодыжкам. Наклонитесь вперед и крепко сцепитесь руками с напарником.

Выполнение – один из участвующих в упражнении притягивает к себе руки напарника или отклоняется назад, заставляя второго тянуться вперед, осторожно растягивая при этом все верхние и нижние мышцы спины. Затем напарники меняются ролями, совершая действия в обратном порядке.

10. Боковое растяжение

И.п. – станьте прямо, смотрите перед собой, ноги прямые, ступни вместе, руки опущены вдоль тела.

Выполнение – подняв вверх и полностью выпрямив правую руку, не сгибая

при этом ног, наклонитесь как можно дальше влево, стараясь правую прямую руку занести как можно дальше за голову, выполните это упражнение несколько раз, попеременно наклоняясь вправо и влево.

11. Развитие гибкости плечевых мышц

Удерживая голову прямо, поднимите плечи повыше, как будто пытаетесь коснуться ими ушей. Поднимая локти (при свободно свисающих предплечьях), можно добиться значительно более высокого поднятия плеч. Пусть ноги будут чуть согнуты в коленях при выполнении движения плечами – это необходимо для правильного выполнения следующего движения. Теперь голова и плечи пусть безвольно рухнут вниз так, чтобы руки оказались полностью вытянутыми, а предплечья повисли между согнутыми коленями. В то же время пусть ваше тело, включая голову, свободно повиснет, «обмякнет». Торс и ноги движутся так, как будто вы садитесь на стул, не сгибаясь в пояснице. В нижней точке движения руки висят свободно, вытянутые в полную длину, но кончики пальцев не касаются пола. Вернитесь в вертикальное положение. Это упражнение не заменимо для снятия напряжения с плечевых мышц. Кроме того, оно очень эффективно в качестве разминочного.

12. Упражнение для шеи

При расслаблении мышц очень важно снять напряжение и с мышц шеи. Вращайте головой медленно круговыми движениями, сначала влево, а затем вправо.

2.5 Восстановительные средства и мероприятия. В практике спортивной тренировки широкое распространение получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10–15%), без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30–35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20–25 мин. Пребывание в сауне более 30 мин при 90–100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5–10 мин, после средних –

10–15 мин, после тяжелых – 15–20 мин, после максимальных – 20–25 мин.

Массаж может быть мероприятием оперативного восстановления.

Восстановительные мероприятия могут проводиться с целью восстановления после нагрузки отдельного занятия, с целью подготовки к следующей нагрузке: общетонизирующие процедуры, восстановительные ванны (хвойные, эвкалиптовые).

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование адаптационных возможностей спортсменов должно проводиться строго индивидуально.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления.

1) Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2) Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3) Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4) При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5) Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита (табл. 20) используются поливитаминные комплексы. Содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Комплевит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Таблица 17

Суточная потребность в пищевых веществах спортсменов представителей сложно координационных видов спорта

Потребление	Количество	Потребление	Количество
Энергии	60,0 ккал/кг	РР	2,6 мг
Белков	150,0 г – 2,2 г/кг	А	2,04 мг
Жиров	124,0 г – 1,7 г/кг	Е	24,0 мг
Углеводов	570,0 г – 8,6 г/кг		
Витаминов		Минеральных элементов:	

С	160, мг	Калий	4,0 г
В ₁	3,2 мг	Кальций	1,4 г
В ₂	3,7мг	Магний	0,5 г
В ₃	15,2мг	Натрий	8,0 г
В ₆	5,6 мг	Железо	32,0 г
В ₁₂	4,0мг	Фосфор	1,8 г

2.6 Контрольные нормативы в подготовке кикбоксеров

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 специальной физической подготовке в кикбоксинге сводятся к проявлению умения достигать и необходимое время поддерживать оптимальные характеристики тех или иных движений. Например, в течение определенного времени это нанесение одной из серий или связок ударов и защит по снаряду, лапам и т.д. Характер усилий, время поддержания необходимых параметров техники служат показателями достигнутого уровня специальной физической подготовленности. Так же как и в случае оценки степени освоения техники, оценка уровня специальной физической подготовленности в большинстве случаев производится визуально. Появление различного рода тренажеров, построенных как ударные динамометры и позволяющих оценивать силу, количество ударов и общий их тоннаж за определенное время, дают возможность переходить к количественному выражению критерия уровня специальной физической подготовленности.

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 5.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979. – 287 с.
2. 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.
3. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Terra спорт, 1998. – 232 с.
4. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2004. – 34 с.
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004. – 40 с.
6. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с. (Gaudemus).
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995. – 37 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с., ил.
11. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. – М.: Советский спорт, 1987. – 28 с.
12. Стрельба из лука: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006. – 135 с.
13. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
14. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. – М., 1977. – 416 с.
15. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
16. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416 с.