


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «САМБО И ДЗЮДО»**

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
ГБУ ДО «РСШ «Самбо и Дзюдо»
(Пр. от «09» 01 2023 г. № 01)

УТВЕРЖДЕНО:
приказом ГБУ ДО
«РСШ «Самбо и Дзюдо»
от «03» 02 2023 г. № 18



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «Кикбоксинг»**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от «31» октября 2022 № 885

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке К-1 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 № 885¹ (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России от 05.12. 2022 № 1129.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки Ведущая тенденция многолетнего процесса – это подготовка высококвалифицированных спортсменов. В программе предусматривается освоение объема знаний, двигательных умений и навыков, развитие мышления спортсменов на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Программа разработана с учетом современных технологий: Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки), восстановительных мероприятий, тренерского и медицинского контроля. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия его требованиям спортивного мастерства, обеспечивая в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, вариативность программного материала для практических тренировок, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Процесс многолетней подготовки по кикбоксингу условно делится на 3 этапа:

этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства.

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

Этап начальной подготовки - продолжительность обучения 3 года.

На данном этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;
- содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

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

Тренировочный этап состоит из двух подэтапов — этапа начальной спортивной специализации (1-2-3-й годы обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (4-5-й годы обучения).

Задачи и преимущественная направленность этапа начальной спортивной специализации:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики кикбоксинга, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах программы и видах спорта (на основе многоборной подготовки) подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Задачи и преимущественная направленность этапа углубленной спортивной специализации:

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

соревновательного опыта;

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- приобретение знаний и навыков тренера-преподавателя, судьи.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4-8

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24

в неделю					
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

5.1. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основные формы осуществления спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;
 - тренировочные сборы;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медико-восстановительные мероприятия;
 - тестирование и контроль;
 - расписание тренировок;
 - планирование тренировочного процесса;
- учебно-тренировочные занятия.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

5.3. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма					
Контрольные	1	2	5	5	2
Отборочные	1	1	2	3	2
Основные	1	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг					
Контрольные	1	2	5	5	2
Отборочные	1	1	2	3	2
Основные	1	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин K1, фулл-контакт, лоу-кик					
Контрольные	1	1	3	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-37	27-29	25-30	15-19	12-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-16	16-18	16-21	22-24	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	0-4	5-10	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка (%)	40-44	46-48	37-41	33-42	31-41
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-12	4-15	10-25	16-25	22-31
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... 	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3.
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,	В течение года

	край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

8. Мероприятия направленные на предотвращение проникновения допинга в спорт и борьбу с ним.

Одной из главных задач современной спортивной подготовки начинающих спортсменов является формирование установки у подрастающего поколения о

недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для страны в целом. Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами; не менее важно формирование у спортсменов установки о нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне. Поэтому необходимо, не ограничиваясь информированием, подвести занимающихся к убеждению о недопустимости допинга как следствию личностного выбора.

На сегодняшний день невозможно назвать страну, участвующую в олимпийском движении и не предпринимающую активных действий для борьбы с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и недопустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Необходимо проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов и их родителей об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а также ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися тех возможностей для роста результатов,

которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда отношения к спорту, как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах занимающихся ценности здоровья, пропаганда отношения к спорту, как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, участвующего в спортивном соревновании;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или

попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

8.1. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорт и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки				
	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	4. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		правил» «Проверка лекарственных средств»		
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач инструкторской и судейской практики является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Тренировки следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного чтения литературы, практических тренировок. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в кикбоксинге терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведение строевых порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировки: разминка, основная и заключительная часть.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест тренировок, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания тренировок). Во время проведения тренировок необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем, проводить разминку и участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем отработки правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены этапа совершенствование спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Группа	Год подготовки	Минимум знаний и умений спортсменов
Тренировочная	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря. Проведение процедуры взвешивания спортсменов.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения тренировок и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: Знать правила соревнований; привлекать для проведения тренировок и соревнований в младших возрастных группах, к судейству

		внутришкольных соревнований.
Этап спортивного совершенствования	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения тренировок и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировок, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение тренировок и соревнований в младших возрастных группах, к судейству внутришкольных соревнованиях.
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

10.1. Медицинские требования: На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к тренировкам по кикбоксингу и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого два раза в год должно проводиться углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, на базе диспансера, дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:

- оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;
- выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
- подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
- определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.

- дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена, оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

Возрастные требования:

Этап и год подготовки	Возраст
НП	10
УТГ	11
СС	15

10.2. Психофизические требования:

Психологическая подготовка предопределяется способностью ЦНС отражать в форме ощущений, чувств, мышления, логики (анализ и синтез), двигательных реакций и речи воздействия внешних и внутренних раздражителей, проявления окружающего мира, совестные образы.

Соревнования по кикбоксингу характеризуются факторами воздействия

- волнение перед боем, «предстартовая лихорадка»;
- реакция на проходящие бои;
- действия рефери;
- реакция зрительного зала и болельщиков на действия в бою.

Психологическая подготовка включает анализ предстоящих воздействий на психику бойца, изучение адекватных действий и формирование высокого уровня психологических свойств для успешного использования в бою.

Сильнейшее эмоциональное влияние на бой оказывает волнение перед боем, «предстартовая лихорадка», выражающаяся в форме:

- перевозбуждение, повышенный уровень нервного возбуждения;
- апатия, заторможенность нервного возбуждения;
- состояние «боевой готовности».

При перевозбуждении бойца, излишнем нервном напряжении подготовка к бою заключается в использовании высокого уровня психологического напряжения для формирования скоростно-силовых атакующих действий, тактики тотально - комбинационного стиля, манера игролика - нокаутера и переориентации повышенного нервного возбуждения на состояние «боевой готовности».

Легкая усталость успокаивает бойца, эффективные атакующие действия и точные акцентированные удары вселяют уверенность, настраивают на тактически грамотное, разнообразное и скоростное ведение боя.

Апатия, заторможенность нервного возбуждения подавляют психику и волевые качества бойца, вселяют неуверенность и безразличие. Подготовка к бою заключается в создании высокого эмоционального настроения, уверенности и желания выиграть бой, для этого выявляются сильные, угнетающие бойца, качества противника и готовятся адекватные действия, проигрываются различные тактические варианты с партнером и на лапах, восстанавливаются акцентированные удары, маневренность и скорость атак, формируются тактические установки на каждый раунд и на весь бой, повышается уровень эмоционального настроения.

Состояние «боевой готовности» формируется в процессе спортивной подготовки, перед боем корректируются тактические и технические варианты, уточняются технические, тактические, физиологические и психологические возможности бойца, анализируются возможные неблагоприятные возникающие в бою ситуации.

На неопытных бойцов отрицательное влияние оказывают зрители, их реакции и проходящие бои на ринге. К реакциям зрителей бойцов необходимо приучать присутствием на тренировках в общественных местах - на пляже, в парке, проведением показательных выступлений в школах, клубах, парках, домах культуры. На соревновании просмотр боев необходимо сопровождать комментариями по технике и тактике, правилам соревнований, ритуальному поведению бойцов до боя и после боя, действиями при замечаниях рефери и др., необходимо оценивать бои и технику противников, переориентировать эмоциональное восприятие боев, получение эстетического удовольствия и любование зрелищностью поединков.

Данные противника, самочувствие и уровень подготовки бойца согласуются для предстоящего боя тактическими установками, повышением эмоционального настроения, формированием состояния «боевой готовности», предусматриваются возможные неблагоприятные ситуации и адекватные действия.

Спортивный отбор в кикбоксинге реализуется как длительный, многоступенчатый процесс, который эффективен лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки личности, предполагающая использование различных методов исследования. Определены основные методы спортивного отбора в кикбоксинге, применяемые в учебно-тренировочном процессе данного возраста.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства спортсменов.

Медико-биологические методы выявляют морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение задач, возникающих в ходе противоборства.

Социологические методы позволяют получать данные о спортивных интересах, раскрывать причинно-следственные связи формирования мотивации к длительным тренировкам и высоким спортивным достижениям. В Российской Федерации осуществляется поступательный отбор в 4 этапа: массовый просмотр, выявление потенциально одаренных к данному виду спорта, привлечение перспективных спортсменов к централизованной подготовке, отбор в сборную команду.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: «кик - форма», «свободная форма», «лайт-контакт», «поинтфайтинг».

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кикбоксинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «кикбоксинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.80	6.10	7.60
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			5	-	10	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	10	-	15

5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			12	8	22	13
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «кикбоксинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	22
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	42
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	не менее	
			52	38
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее	
			120	90
3. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «кикбоксинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	16,8
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	14.00
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	8
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			55	30
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	185
1.6.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			5	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			7,0	5,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			62	48
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			142	116
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Организации):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
 - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапа совершенствования спортивного мастерства);
 - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.3. План по месяцам;
 - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапа совершенствования спортивного мастерства;

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Физическая подготовка кикбоксеров, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

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

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

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

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей кикбоксера, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Направленность технико-тактической подготовки. Каждый тренировочный год желательно начинать с укрепления общей базы спортивной подготовленности, повышения специализированности. По мере повышения и восстановления технического уровня (общей тренированности) акцент делается на развитие индивидуальных склонностей кикбоксера. Возрастают объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности спортсменов в поединках.

Последовательность совершенствования различных приемов ведения поединка. Овладение индивидуальным составом средств ведения поединков и совершенствование двигательных компонентов их выполнения. Сопряженные способы совершенствования специализированных движений при параллельном повышении уровня двигательных качеств.

Соотношение процесса индивидуализации технической подготовки кикбоксера со всем объемом техники и ее вариативностью.

Положительный и отрицательный перенос двигательного навыка при освоении технических действий.

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

Многократные повторения различных серий ударов и комбинаций, а также приемов создают широкие возможности для постоянного повышения технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками требуют одновременного совершенствования как деталей технических приемов, так и их целостного освоения. Требования соревновательного поединка диктуют необходимость в вариативных двигательных навыках, когда прием может быть использован против разнообразных противников. Другим важным фактором в формировании навыков является включение отдельных действий в серии и комбинации приемов и действий.

Совершенствование техники целесообразно на каждом занятии в связи с разнообразием ударов и передвижений в кикбоксинге. Объемы их применения и конкретные задачи совершенствования соотносятся с общими задачами этапа и периода годичного цикла подготовки, с индивидуальными особенностями учеников и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого цикла подготовки к соревнованиям вводятся новые упражнения для освоения технических действий, расширяющие индивидуальный арсенал и формирующие полноценную двигательную культуру кикбоксинга. Освоение новой техники необходимо совмещать со специализированием зрительных и тактильных реакций при опережающем развитии двигательных качеств. При приближении соревнований увеличивается время на специализированную технику, на ее применение в соревновательных поединках. Использование оцениваемых приемов уменьшается, а объем подготавливающих действий увеличивается. Основное внимание уделяется вариативности техники, связанной с решением тактических задач ведения поединка. После соревнования средства технической подготовки целесообразно использовать для восстановления качества выполнения приемов и действий, что позволяет снижать психическую напряженность занятий.

Совершенствование боевых действий обеспечивает повышение уровня оперативного мышления, основанного на управлении комплексом специализированных умений. Они представляют собой эффективное проявление следующих психомоторных реакций: простая, распознавания (простая и сложная); выбора; альтернативного выбора; сложного выбора (переключение на выборе); переключения по действиям; антиципации (предвосхищение пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках) и реакция антиципации с переключением реакций. Все это приводит к выработке специфических качеств: «чувство удара», «чувство дистанции», «чувство времени», которые в совокупности технико-тактической подготовленностью составляют «чувство поединка» - ведущее специализированное свойство квалифицированных кикбоксеров.

Все разновидности действий нападения и обороны необходимо совершенствовать в течение всех этапов специальной подготовки с учетом сложности двигательного состава, ситуационных характеристик их применения в боевых взаимодействиях. При этом нужно учитывать индивидуальную степень готовности спортсменов к выполнению действий.

Боевое взаимодействие с противником в наступательной стратегии, как правило, начинается с преднамеренными или преднамеренно-экспромтными действиями, а для оборонительной стратегии более характерны экспромтные действия, которые целесообразны преимущественно для противодействия атакам. При провоцировании противника действия носят в большей степени преднамеренно-экспромтный характер. Усложнение преднамеренно начатых многотемповых действий экспромтными продолжениями характеризует моделирование взаимодействия, свойственное спортивным поединкам.

Достижение спортсменами оптимальных параметров выполнения технических действий зависит от способности входить в мобилизационные состояния с учетом их проведения с различных дистанций и применяемых

приемов маневренного нападения. Поэтому освоение движений должно проходить на такой скорости и с таких дистанций, которые позволяют спортсмену своевременно взаимодействовать с партнером и сохранять технический уровень ударов руками и ногами при типовых передвижениях. По мере совершенствования технических приемов, применяемых в боевых действиях, в тренировке усложняются требования к маневрированию, достижению различной длины нападений и отступлений, использованию изменения линии удара и линии атаки, начальных позиций ударов и их точности.

Упрощение или усложнение выполнения упражнений достигается подбором разновидностей ситуаций действий нападения и обороны и ситуаций, а также изменением характера противодействий или взаимодействий с партнером при различных способах изменения взаиморасположений и дистанций. Содержание изучаемого материала и его распределение в занятии (по этапам и периодам годового цикла), а также его индивидуализация зависят от конкретных задач повышения (сохранения и восстановления) уровня технической подготовленности, квалификации занимающегося и его тренированности.

Восстановление после крупных соревнований целесообразно посвятить специализированию сенсомоторных реакций, стабилизируя эффективную технику и подтягивая выявленные в ходе соревнования пропуски и недостатки технической подготовленности.

Тактическая подготовка кикбоксера. Упражнение на тактическое совершенствование. Системность требований к мастерству кикбоксера (тактико-техническая подготовленность, физические и психические качества). Ведущая педагогическая задача - освоение тактических компонентов деятельности спортсмена в поединках. Стратегия и тактика поведения кикбоксера и их взаимосвязь. Индивидуальные тактические действия. Проявление тактических действий в учебных и соревновательных ситуациях (типовых и неожиданных). Направление тактической подготовки (освоение тактических знаний; тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций; формирование тактического мышления).

Стратегия кикбоксера, ее технико-тактические составляющие. Индивидуализация оснащения кикбоксера с учетом уровня мастерства, двигательных и психических качеств. Педагогические задачи овладения средствами тактического противодействия, особенностями тактики ведения поединка в определенной тактической манере. Направленность тактической подготовки: освоение тактических умений; освоение тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций поединка; формирование тактического мышления; создание целостного представления о собственной стратегии и манере поведения.

Тактическая подготовка кикбоксеров направлена на достижение максимального результата в ответственных соревнованиях. В тактической подготовке реализуются два основных направления: развитие боевого

потенциала спортсмена и формирование у него способностей разрушать или использовать действия противника и управлять его поведением.

Обучение тактике направлено, в первую очередь, на освоение двигательного состава тактических действий и освоение общих правил тактики ведения поединков, применения подготавливающих и боевых действий.

Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее, прежде всего специализированное овладение способами маневрирования, выполнения предатаковых подготовок и тактических компонентов определенного состава боевых действий. Особое внимание уделяется опосредованной подготовке и применению действий, а также реализации тактических намерений в конкретных ситуациях поединков. Неотъемлимой частью психотактической подготовки является приобретение тактических знаний и специализирование проявлений психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, психологических свойств личности). Непрерывный характер имеет совершенствование целостного представления об общей и частных доктринах, то есть индивидуализация оснащения спортсмена с целью повысить эффективность манеры поединка и реализации максимальных возможностей к победе в соревнованиях.

Содержание тактической подготовки имеет свою иерархию и конкретную направленность. Это тактические действия, применяемые для ведения поединка, тактические компоненты подготовки и применения конкретных действий нападения и обороны. Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного поединка, построение поединков с незнакомыми по предыдущим соревнованиям и известными противниками. Необходимо последовательное повышение уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности, индивидуализации манеры ведения поединка и управления деятельностью кикбоксеров в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпетентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и

построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

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

Этап начального обучения (этап начальной подготовки 1-3 года обучения, учебно-тренировочный этап 1-5 года обучения).

Содержание технико-тактической подготовки.

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

В возрасте 11-12 лет у занимающихся еще недостаточно развито предвосхищение дистанционных перемещений и выбора момента начала выполнения действий. Затруднена двигательная реакция с выбором из 2 сигналов и, в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с недостаточным проявлением внимания и с трудностью его концентрации и удержания на объекте. При этом имеет место и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющих оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Поддержание у подростков уже с 11 лет проявления волевых усилий (в соответствии с их мотивацией к выполнению действий нападения и обороны) для повышения результатов тренировок.

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

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

Необходимо учитывать, что в возрасте 13 - 15 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. У занимающихся может наблюдаться снижение двигательной памяти при выполнении сложнокоординационных движений. У 13 - 14-летних занимающихся возможно также снижение показателей точности нанесения ударов в прыжках и ударов в ситуациях с меняющимися моментными и

дистанционными характеристиками выполнения нападений в тренировочных и соревновательных поединках. В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявления в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13 - 14 лет.

Начальное обучение включает системы подготовки:

1. Техническая
2. Тактическая
3. Стратегическая
4. Физическая-общая физическая подготовка
5. Физиологическая
- 6 Психологическая
- 7 Педагогическая
- 8.Методика обучения

Техническая подготовка заключается в изучении основ техники кикбоксинга и боевых действий на ринге.

Тактическая подготовка включает освоение всех стилей ведения боя.

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

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

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

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

Педагогическая подготовка выявляет мотивации и стимулы спортивной деятельности, способствует формированию волевых качеств и эмоционального настроения.

Методика обучения определяет направленный системный подход в преподавательской деятельности тренера-преподавателя.

Техническая подготовка.

Боевая стойка.

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

Фронтальная стойка - ступни ног располагаются на одной линии на ширине плеч, направлены на противника, ноги полусогнуты, колени слегка сжаты и направлены на противника, локти возле туловища, мышцы расслаблены. Туловище всегда вертикально, голова приопущена. Противник полностью просматривается между руками. Взгляд бойца направляется на туловище противника и рассеянным, боковым зрением охватывает всего противника и пространство вокруг него. Боец должен одновременно видеть всего противника, движения его рук и ног, свободное пространство, канты, судью. *Бойца необходимо обучать объемному видению с первого занятия.*

Левая полуфронтальная стойка - левая нога на полступни выдвинута, правая полуфронтальная стойка - правая нога на полступни выдвинута.

Боец в боевой стойке должен быть максимально расслабленным, раскованным, не чувствовать неудобств. В неблагоприятных ситуациях боевая стойка собранная: руки прижаты, голова опущена, плечи приподняты, «глухая» стойка. *Методика повышения качества изучения боевой стойки.*

Устранение технических погрешностей:

- боец напряжен, скручен, «сжатая» стойка;
- ступни ног расположены в классической боксерской или фехтовальной стойке; - ступни ног не на ширине плеч, повернуты в стороны;
- кулаки подняты;
- локти разведены или приподняты;
- плечи приподняты или сдвинуты;
- туловище наклонено.

Освоение и совершенствование боевой стойки на самостоятельном занятии наиболее эффективно с использованием зеркала. Боец визуально отмечает положение ног и рук, туловища и головы, основное внимание уделяется видению противника и готовности к атаке. Боец приучается наблюдать и оценивать состояние противника.

Основные направления спортивного совершенствования боевой стойки в развитии объемного видения и предугадывания действий противника, определяемые задачами:

- сохранение боевой стойки в комплексном маневре, при серийных атаках руками, особенно, при сложных атаках ногами;
- повышение роли «бокового зрения»;
- развитие объемного видения;
- умение контролировать и направлять свои действия;
- умение контролировать и предугадывать действия противника.

Сохранение боевой стойки:

- в комплексном маневре (КМ) достигается увеличение в КМ активной защиты и отвлекающих приемов, одновременно совершается КМ;
- в серийных атаках руками осваивается в прогонах стандартных серий и комбинаций по временным нормативам, одновременно развивается быстрота исполнения технических приемов;
- в сложных атаках ногами в прыжке совершенствование боевой стойки осуществляется ускоренным «добиванием» противника в стандартных кикбоксерских сериях и комбинациях- после прыжковой атаки ногами необходимо нанести 4-6 ударов руками в голову до полного приземления, одновременно совершенствуется техника прыжковой атаки ногами и серийные атаки руками.

Действия бойцов в этих заданиях должны быть направлены на выполнение задач по совершенствованию боевой стойки. Приемы для совершенствования боевой стойки многочисленны, для развития определенных элементов подбираются соответствующие упражнения.

Передвижение.

Передвижение в боевой стойке определяет дистанцию боя, подготавливает и

используется в атаках и контратаках и применяется в тактических целях.

Передвижение характеризуется по форме:

- обычный шаг;
- приставной шаг;
- прыжковый шаг;
- скрестный шаг; по направлению:
 - челночное (а) - вперед или назад;
 - маятниковая (б)- по дуге вправо или влево;
 - забегание (в)- по дуге к противнику (справа или слева); по назначению:
 - начальное передвижение;
 - подготовительное передвижение;
 - атакующее передвижение; по исполнению:
 - обычный шаг - начальное передвижение;
 - атака руками и ногами;
 - приставной шаг - подготовительное передвижение;
 - прыжковый шаг-атака ногами;
 - скрестный шаг - перескок.

Шаг имеет вид:

-обычный *пешеходный*;

-обычный *атакующий*:

- S сериями;
- S вчелноке;
- S вмаятнике;
- S забеганием;

- приставной:

- S вчелноке;
- S вмаятнике;
- S забеганием;

-прыжковый;

-скрестный.

Пешеходный шаг начальном передвижении: толчок опорной ногой переносит тело бойца на шагающую ногу, которая ставится на пятку и затем на ступню, толчковая нога становится свободной и подготовленной для очередного шага, ступни ног - под углом, пальцами наружу.

Атакующий шаг сериями и в челноке - ступни ног параллельны, на ширине плеч, колени слегка подвернуты и полусогнуты:

- толчок опорной ногой вперед, тело переносится на шагающую ногу;
- шаг свободной ногой вперед, нога становится на носок, затем - на ступню; - толчковая нога становится свободной.

Атакующие обычные шаги короткие и стремительные, параллельное положение ступней и пружинящее сгибание в коленях улучшает уступчивость, опора шагающей ноги «с носка» устраняет прокат на ступне и проскальзывание, содействует маневренности.

Атакующий шаг(е маятнике и забегании)'

- толчок опорной ногой вперед-в сторону, тело переносится на шагающую ногу; - шаг свободной ногой в сторону-вперед «с носка», пальцами к противнику; -

полуприставной укороченный шаг толчковой ногой.

Приставной шаг применяется в подготовительном передвижении на носках в трех направлениях:

-челнок

- S толчок опорной ногой вперед, перенос тела на шагающую ногу;
- S шаг свободной ногой вперед;
- S приставной шаг толчковой ногой;

-маятник и забегание

- S толчок опорной ногой вперед - в сторону, перенос тела на шагающую ногу;
- S шаг свободной ногой в сторону -вперед;
- S приставной шаг толчковой ногой.

Прыжковый шаг применяется в атаке ногами

-толчок опорной ногой вперед-вверх, перенос тела на шагающую ногу;

-шаг свободной ногой;

-прыжок вверх на шагающей ноге;

-приземление на свободную ногу.

Скрестный шаг применяется в атаке и контратаке, в активной защите и отвлекающем маневре, в сериях и комбинациях

-скрестный шаг толчковой ногой, перенос тела на шагающую ногу;

-прыжок вверх на шагающей ноге;

-приземление на свободную ногу.

Изучение передвижения раздельное:

осваивается передвижение

подготовительное, затем - в атаке руками под разноименные и одноименные шаги и в атаке ногами в шаге и в прыжке.

Начальное передвижение выполняется обычными пешеходными шагами до команды «файт!» (бой!) и после команды «стоп».

Подготовительное передвижение выполняется прыжковыми приставными шагами на носках в челноке, маятнике и забеганием на дальней дистанции. Подготовительное передвижение осуществляется работой мышц голени (разгибателей и сгибателей стопы), перемещение лёгкое, пластичное, приподнимающее, для этого боец мягкими, прыжковыми шагами, выпрямленной стойкой и сопутствующими движениями приподнимает ОЦТ(общий центр тяжести) тела, облегчая передвижение. В подготовительном передвижении необходимы полное расслабление большинства мышц с сохранением боевой готовности и максимальная нацеленность на атаку и контратаку.

Атакующее передвижение выполняется обычными, приставными, скрестными и прыжковыми шагами. Передвижение в атаке проводится на ступне, «сноска», для лучшей опоры и жесткости ударов. В атаке применяются скоростные шаги, мощные толчки опорной ногой (мышцами бедра и голени)ускоряют бойца и усиливают удары.

Передвижение используется в тактических целях - смена дистанции, ограничение подвижности противника, выход из затруднительного положения, изменение темпа боя. Передвижение является основной комплексного маневра. *Методика повышения качества изучения передвижения* Устранение технических погрешностей:

-передвижение боком к противнику;

- ступни ног не нацелены на противника;
- ноги приставляются узко или широко;
- передвижение прыжками на двух ногах одновременно;
- передвижение забеганием по прямой линии;
- передвижение в полуприседе, низкой стойке;
- вдавливающее в пол, «приземляющее» передвижение;
- большие шаги в атаке сериями.

Совершенствование передвижения на самостоятельном занятии заключаются в освоении всех видов передвижения, устойчивости при стремительном и изменяющемся перемещении.

Основные направления совершенствования передвижения в качественном улучшении подготовительного и увеличении скорости атакующего передвижений, в развитии «чувства дистанции», определяемые задачами:

подготовительное передвижение:

-освоение комплексного передвижения челнок - маятник - забегание; *атакующее передвижение:*

-увеличение скорости передвижения и жесткости ударов;

развитие «чувства дистанции»:

-определение бойцом визуального необходимого расстояния для боевых действий.

Дистанция.

Дистанция определяется задачами бойца и является средством ведения действий с различными противниками.

В зоне маневра решаются подготовительные, боевые и тактические задачи. Зона атаки объединяет все дистанции и является *основой для ведения боевых действий*. На дальней дистанции готовятся большинство тактических задач, с дальней дистанции атака достигает цели в зоне удара. В зоне удара решаются все атакующие действия, зона удара объединяет среднюю ближнюю дистанции. Средняя дистанция наиболее удобна для проведения самых сложных и разнообразных атак в различных маневрах ведения боя, на средней дистанции атака проводится в укороченном комплексном маневре (УКоМ), применяются все виды ударов. В зоне контакта бойцы соприкасаются и проводят ближний бой в УКоМ в собранной боевой стойке короткими жесткими ударами, возможны захваты и силовая кратковременная борьба. Наиболее травмоопасная зона, требует повышенного внимания и максимальной защищенности.

На дальней дистанции в передвижении используется полный комплексный маневр на всей площади ринга, на средней и ближней дистанции в укороченном комплексном маневре для противника создаются ограниченные возможности передвижения.

Изучение дальней дистанции начинается в подготовительном передвижении, бойцов разделяет один шаг и длина руки, зона маневра чередуется с зоной атаки. Средняя дистанция осваивается в подготовительном передвижении на расстоянии вытянутой руки, ближняя дистанция- обычными или приставными шагами при соприкосновении бойцов. Для лучшего освоения дистанций бойцы подбираются одного роста.

Совершенствование различных дистанций на самостоятельном занятии заключается в формировании «чувства дистанции», боец передвигается возле

неподвижного объекта (партнер, наряд), затем за движущимся (раскачивающимся) объектом с сохранением заданной дистанции.

Методика повышения качества изучения дистанции боя.

Устранение технических погрешностей

- нет четкого деления дальней, средней и ближней дистанции;
- укороченный комплексный маневр на дальней дистанции;
- травмоопасные движения на средней и особенно на ближней дистанциях.

Основные направления совершенствования боевых дистанций в качественном улучшении полного и укороченного комплексного маневра и формировании психологических свойств:

- чувство дистанции;
- видение противника.

Комплексный маневр.

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

Комплексный маневр составляет:

- подготовительное передвижение;
- дистанции;
- комплексное передвижение;
- активная защита;
- отвлекающие приемы;
- атакующие передвижения;
- психологические свойства.

Подготовительное передвижение в комплексном маневре мягкое, пластичное, спонтанное, запутывающее противника, подготавливающее атаку в самое неподходящее для противника время и положение. Челночное передвижение и «чувство дистанции» формируют дистанции для атаки и ухода от атак противника; маятниковое передвижение и «видение противника» увеличивают угол обзора и атаки, раскрывают противника, облегчают защиту; передвижение забеганием проводится стремительным шагом и до 180 градусов расширяет угол обзора и атаки, противник оказывается в крайне неудобном положении - боком к атакующему бойцу и лишенным возможности контактировать.

Активная защита значительно улучшает защищенность бойца и атакующие возможности.

Отвлекающие приемы дезориентируют противника и в комплексе с активной защитой и подготовленным передвижением образуют эффективную защищенность бойца и максимальную готовность к атаке и контратаке. *Атакующее передвижение* - завершающая и основная фаза комплексного маневра.

Психологические свойства позволяют контролировать и предугадывать действия противника.

Дистанция определяет вид комплексного маневра.

Комплексное передвижение включает челнок, маятник и забегание, формирует комплексный маневр.

Комплексный маневр подразделяется на два вида маневра:

-полный комплексный маневр (ПКМ) на дальней дистанции;

-укороченный комплексный маневр (УКоМ).

Укороченный комплексный маневр применяется на средней и ближней дистанциях, передвижение короткими, скоростными шагами, активные и пассивные защитные элементы и отвлекающие приемы используются для проведения различных видов атак.

Полный комплексный маневр осваивается последовательно:

-объединение элементов подготовительного передвижения (челнок, маятник, забегание) в комплексное передвижение;

-включение в комплексное передвижение активной защиты;

-включение в комплексное передвижение отвлекающих приемов;

-включение в комплексное передвижение атакующего передвижения (приставной, обычный, прыжковый и скрестный шаги);

-формирование психологических свойств и включение в комплексный маневр.

В укороченном комплексном маневре шаги короткие и стремительные, включение в УКоМ активной защиты и отвлекающих приемов формирует активную и скрытую атаки.

Совершенствование комплексного маневра проходит поэтапно, в порядке освоения составляющих элементов.

Методика повышения качества изучения комплексного маневра.

Устранение технических погрешностей

-однообразное, длительное челночное или маятниковое передвижение; - медленное передвижение забеганием;

-редкое включение активной защиты и отвлекающих приемов;

-нет четкого разделения ПКМ и УКоМа;

-УКоМ на дальней дистанции.

Развитие физических качеств

-повышение быстроты комплексного передвижения.

Основное внимание в освоении комплексного маневра на самостоятельном занятии уделяется совершенствованию подготовительного передвижения и формированию комплексного передвижения.

Основное направление совершенствования комплексного маневра в качественном улучшении подготовительного, комплексного, передвижения, формировании психологических свойств, повышении эффективности активной защиты и отвлекающих приемов, ускорении атакующего передвижения.

Совершенствование комплексного маневра проводится на всех этапах технической подготовки.

Атака и защита.

Главное действие в бою, обеспечивающее победу, - атака и удар.

Удар - цельное поступательное многозвенное действие, где очередное звено

добавляет следующему импульс силы и приращение ускорения; конечное звено- кулак или стопа развивает максимальную скорость и через всю многозвенную, жестко зафиксированную систему (мышечный взрыв!) *вкладывает накопленный импульс силы в удар.*

Удары руками в голову и туловище:

- прямой;
- боковой;
- снизу;
- наотмашь.

Удары ногами в голову и туловище:

- прямой;
- боковой;
- снизу;
- наотмашь

Удары ногами в бедро (лоу кик):

- боковой;
- наотмашь.

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

- нижняя челюсть;
- шея;
- подгрудинная, «подвздошная», область - «солнечное сплетение»;
- печень - правая нижняя часть туловища;
- сердце - средняя часть туловища.

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

под разноименный шаг:

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

под одноименный шаг:

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

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

Пассивная защита подразделяется на 3 вида:

- прием ударов жесткий;
- прием ударов со смягчением;
- прием ударов с проскальзыванием.

Защита пассивная от ударов руками и ногами:

- голова -перчатки;
- плечи;
- туловище -локти;

бедро -прием со смягчением;

-прием с проскальзыванием.

Защита активная от ударов руками и ногами:

голова - уклоны;

- нырки;

- комплексный маневр;

туловище - комплексный маневр; бедро - отскок;

- комплексный маневр.

Наибольшее внимание уделяется защите уязвимых мест.

Прямой удар.

Прямой удар рукой в голову с любым шагом наносится из боевой стойки в три фазы:

подготовительная

-толчок опорной ногой вперед, движение тела на шагающую ногу;

-вращение таза и скручивание туловища; *ударная*

-вращение туловища;

-выпрямление руки и направленное движение кулака в цель;

Удар наносится *передней частью кулака.*

В момент удара все ударные звенья (толчковая нога, опорная нога, бедро, туловище, выпрямленная рука, сжатый кулак) фиксируется, образуя единую жесткую систему. При ударе опорная нога для устойчивости ставится на всю ступню и слегка сгибается, вторая нога - на носке и поддерживает равновесие. Во время удара другая рука защищает голову и туловище. *заключительная* - возвращение в боевую стойку.

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

Все удары рукой туловище наносятся аналогично удару рукой в голову с одновременным приседанием, выпадом, на шагающую ногу. Туловище - вертикально, удар направляется в туловище по горизонтали, положение кулака - *в соответствии с видом удара.*

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

Прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с разноименным шагом наносится в три фазы: *подготовительная*

-толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу; *ударная*

-прыжок вверх на шагающей ноге, направленное движение голени в цель;

Удар наносится *подошвой стопы или пяткой.*

В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

Прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с одноименным шагом наносится с три фазы:

подготовительная

-толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу; *ударная*
-прыжок вверх на шагающей ноге, движение бедра шагающей ноги вверх,
подгибание голени;
-направленное движение голени вверх, в цель;

Удар наносится подошвой стопы или пяткой, все ударные звенья фиксируются
заключительная

-приземление в боевую стойку.

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

Защита от прямого удара в голову.

Пассивная защита (подставками):

левая полуфронтальная стойка -

левое плечо, ближайшее к удару;

-правая перчатка (открытая), ближайшая к голове;

правая полуфронтальная стойка - правое плечо,
ближайшее к удару;

-левая перчатка (открытая), ближайшая к голове;

фронтальная стойка

-любое плечо и любая перчатка.

Активная защита:

Уклон в любой стойке:

уклон с левым шагом

-тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается влево; -

перчатки и правое плечо защищают голову, удар проходит справа от головы; -

противник просматривается между правым плечом и правой перчаткой;

Уклон с правым шагом

-тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается вправо; -

перчатки и левое плечо защищают голову, удар проходит слева от головы; -

противник просматривается между левым плечом и левой перчаткой. *Отведение*

удара - с шагом в сторону (сайд-степ) нога или рука отводится - шаг левой ногой
влево - удар отводится вправо (от себя) любой рукой;

- шаг правой ногой вправо - удар отводится влево (от себя) любой рукой. *Сайд-степ*,
защитный элемент от ударов прямых и снизу в голову и туловище - шаг в
сторону с разворотом туловища на противника, тело на шагающей ноге, удар
проходит перед бойцом.

Отскок - универсальный защитный элемент от всех ударов, выполняется толчок
среднестоящей ноги с полушагом назад заднестоящей ногой, тело переносится на
шагающую ногу, удар не доходит до цели.

Защита от всех ударов в туловище.

Пассивная защита (подставки) - локтями.

Активная защита аналогична активной защите от ударов в голову.

Боковой удар.

Боковой удар рукой в голову с любым шагом наносится в три фазы:

подготовительная

-толчок опорной ногой вперед, движение тела на шагающую ногу;
-вращение таза и скручивание туловища; *ударная*
-вращение туловища;
-разгибание руки (неполное), *поднимание локтя* и направленное движение кулака в цель.

Удар наносится *передней частью кулака*.

В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему. При ударе опорная нога для устойчивости ставится на всю ступню и слегка сгибается, вторая нога - на носке и поддерживается равновесие. Во время удара другая рука защищает голову и туловище. *заключительная* -возвращение в боевую стойку.

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

Боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом наносится в три фазы:

Вариант А *подготовительная*

-толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу; - движение бедра толчковой ногой вверх и подгибание голени; *ударная*
-прыжок вверх на шагающей ноге;
-вращение таза, скручивание туловища и направленное движение голени в цель.

Удар наносится верхней стороной стопы.

В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

При ударе шагающая нога скручивается, стопа направлена на противника, руки в боевой стойке, туловище и скручено.

Вариант Б (укороченный) наносится также в 3 фазы: *подготовительная*

-толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу; - движение бедра толчковой ноги вверх и подгибание голени; *ударная*
-прыжок вверх на шагающей ноге;
-вращение туловища и направленное движение голени в цель;

Удар наносится внутренней стороной стопы.

В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

При ударе стопа толчковой ноги направлена на противника, руки в боевой стойке, туловище прямое.

Боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом наносится в три фазы.

1 вариант *подготовительная*

-толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу; -прыжок вверх на шагающей ноге, движение бедра этой же ноги вверх, подгибание голени;

-ударная

-вращение таза, скручивание туловища, наплавленное движение голени в цель;

Удар наносится верхней стороной стопы. *заключительная* -приземление в боевую стойку.

Вариант В *подготовительная*

-толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу; -прыжок вверх на шагающей ноге, движение бедра этой же ноги вверх, подгибание голени;

ударная

-вращение туловища, направленное движение голени в цель;

Удар наносится внутренней стороной стопы.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

Освоение бокового удара ногой на самостоятельном занятии в закреплении цельного плавного движения и кратковременной фиксации ударных звеньев тела, сохранение прямого скрученного туловища и нацеленности стопы. 9. Защита от бокового удара в голову.

Пассивная защита (подставки)

В любой стойке

-наружная сторона левой перчатки -от правого бокового удара противника;

-наружная сторона правой перчатки -от левого бокового удара противника.

Активная защита.

Нырок в любой стойке нырок с левым шагом

-одновременно с шагом - приседание на правой ноге;

-туловище разворачивается влево, тело переносится на шагающую ногу;

-рука и нога противника проходит над головой;

-левая нога выпрямляется (не полностью);

-противник просматривается между правым плечом и правой перчаткой; нырок с правым шагом -одновременно с шагом - приседания на левой ноге;

-туловище разворачивается вправо, тело переносится на шагающую ногу;

-рука или нога противника проходит над головой;

-правая нога выпрямляется (не полностью);

-противник просматривается между левым плечом и левой перчаткой.

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

Пассивная защита

смягчение

-сопутствующее движение тела, смягчение лоу-кика; *проскальзывание*

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

Активная защита

-отскок, удар не доходит до цели;

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

Удар снизу.

Удар снизу рукой в голову с любым шагом наносится в три фазы:

подготовительная

-толчок опорной ногой вперед, движение тела на шагающую ногу;

-вращение таза и скручивание туловища; *ударная*

-вращение туловища;

-разгибание руки (неполное), вращение кулака наружу и направленное его движение в цель;

Удар наносится *передней частью кулака (ладонь -вверх)*.

В момент удара все ударные звенья фиксируется, образуя единую жесткую систему. При ударе опорная нога для устойчивости ставится на всю ступню и слегка сгибается, вторая нога - на носке и поддерживает равновесие. Во время удара другая рука защищает голову и туловище. *заключительная* -возвращение в боевую стойку.

Освоение удара снизу в голову на самостоятельном занятии проводится у зеркала и основное внимание уделяется цельности и плавности движений всех ударных звеньев тела и правильному движению кулака ударной руки.

Удар снизу ногой в голову и туловища рассматривается при изучении перескоков и серий кикбоксинга.

Защита от удара снизу в голову.

Пассивная защита (подставка) аналогична защите от прямого удара.

Активная защита включает элементы активной защиты от прямого удара.

Удар наотмашь.

Удар наотмашь рукой в голову применяется в кикбоксинге и рассматривается при изучении перескоков.

Удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом носится в три фазы:

подготовительная

-толчок опорной ногой вперед - вверх, движение тела на шагающую ногу;

-движение бедра толчковой ноги внутрь и вверх, подгибание голени; *ударная*

-прыжок вверх на шагающей ноге;

-направленное движение бедра и голени в цель;

Удар наносится наружной стороной стопы.

В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

Удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом наносится в три фазы:

подготовительная

-толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу; -прыжок вверх на шагающей ноге, движение бедра этой ноги внутрь и вверх, подгибание голени; *ударная*

-движение бедра шагающей ноги наотмашь, направленное движение бедра и голени в цель;

Удар наносится наружной стороной стопы.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

Освоение удара наотмашь ногой на самостоятельном занятии в закреплении цельного, плавного, кругового движения ударных звеньев тела и кратковременной фиксации в момент удара.

Защита от удара наотмашь.

Пассивная защита (подставки) аналогична защите от бокового удара.

Активная защита включает элементы активной защиты от бокового удара.

Перескок.

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

1 вид в повороте - защита, атака, контратака *перескок вправо*

-скрестный шаг левой ногой;

-прыжок на правой ноге вперед-вверх с поворотом влево на противника; *перескок влево*

-скрестный шаг правой ногой;

-прыжок на правой ноге вперед-вверх с поворотом вправо, на противника.

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

-скрестный шаг левой ногой с вращением вправо, спиной к противнику; -прыжок на левой ноге назад - вверх с вращением вправо, «вертушка», вправо; *перескок влево*

-скрестный шаг правой ногой с вращением влево, спиной к противнику; -прыжок на правой ноге назад - вперед с вращением влево, «вертушка» влево.

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

Удары в перескоке.

Удары ногами в голову и туловище.

1 вид перескока - *в повороте.*

Удары прямой, боковой и наотмашь в повороте свободной ногой наносятся в три фазы: *подготовительная* -скрестный шаг;

Ударная

-прыжок на шагающей ноге вперед-вверх с поворотом, удары прямой, боковой и наотмашь свободной ногой;

Толчок шагающей ногой и движение тела - в направлении удара.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

Удары прямой, боковой и наотмашь в повороте шагающей ногой наносятся в три фазы:

подготовительная

-скрестный шаг;

ударная

-прыжок на шагающей ноге вперед - вверх с поворотом, удары прямой, боковой и наотмашь шагающей ногой;

Толчок шагающей ногой и движение тела - в направлении удара.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

Второй вид перескока - в «вертушке».

Удар снизу в «вертушке» исполняется в двух вариантах:

Вариант А

Удар снизу наносится в три фазы: *подготовительная* -скрестный шаг с

вращением; *ударная*

-прыжок на шагающей ноге назад - вверх, *удар снизу* наносится пяткой поднятой назад свободной ногой;

заключительная

вариант Б

Удар снизу наносится в три фазы: *подготовительная* -скрестный шаг с вращением; *ударная*

-прыжок на шагающей ноге назад-вверх, удар снизу наносится пяткой поднятой назад шагающей ноги;

заключительная

-приземление, с вращением, в боевую стойку.

Удар наотмашь в «вертушке» наносится в три фазы:

подготовительная

-скрестный шаг с вращением;

ударная

-прыжок на шагающей ноге назад-вверх с вращением, удар наотмашь наносится *свободной ногой*;

заключительная

-приземление, с вращением, в боевую стойку.

Удар рукой наотмашь в голову выполняется в «вертушке» и наносится в три фазы:

подготовительная -скрестный шаг с вращением; *ударная*

-прыжок на шагающей ноге назад-вверх с вращением, удар наотмашь наносится наружной поверхностью перчатки разогнутой руки; *заключительная*

-возвращение, с вращением, в боевую стойку.

Подсечка.

Подсечка - атакующий и активный защитный элемент, выполняется на средней и ближней дистанциях, цель подсечки -уронить противника или вывести из равновесия. Подсечку необходимо проводить неожиданно для противника быстрым, точным и сильным ударом. Атака проводится «стопа в стопу» и подразделяется:

-передняя подсечка, стопа противника подсекается в сторону (любую);

-задняя подсечка, стопа противника подсекается вперед.

В ближнем бою и на средней дистанции подсечка предупреждает атака противника и является эффективным защитным элементом. Защитно- атакующая роль подсечки значительно усиливает *подсечка с атаккой*, выполняется цельными движением:

-подсечка стопы противника свободной ногой;

-прыжок на опорной ноге вперед-вверх и боковой удар этой ногой в голову; - приземлением на свободную ногу.

Атака проводится единым движением без опоры на подсекающую ногу. Совершенствование подсечки на самостоятельном занятии проводится с медицинболлом и на большом, до пола, боксерском мешке, внимание уделяется исключению замаха при подсечке, легкости выпрыгивания и цельности движения.

Методика повышения качества изучения удара рукой в голову.

Устранение технических погрешностей

- замах перед ударом -большой шаг при ударе -опорная нога на носке
- опорная нога сильно сгибается или полностью выпрямлена -стопа опорной ноги не нацелена на противника -туловище наклоняется вперед или в сторону -не вращается таз и туловище
- кисть ударной руки приподнята или сильно опущена
- при боковом ударе опущен локоть
- при ударе вниз недовернута кисть
- при ударах боковых и снизу выпрямляется рука
- удар наносится не из боевой стойки и рука после удара не возвращается в боевую стойку
- при шаге ноги располагаются на одной линии, неустойчивое положение бойца.

Методика повышения качества изучения удара рукой в туловище.

Устранение технической погрешности туловище

- при ударе наклоняется вперед или в сторону
- боец не приседает, удар наносится сверху вниз
- приседание без шага, на обе ноги сразу
- низкое приседание в ударе
- большой шаг при ударе.

Методика повышения качества изучения удара в прыжке ногой в голову, туловище и бедро.

Устранение технических погрешностей -удар без выпрыгивания

- перед ударом не подгибает голень, удар наносится выпрямленной ногой
- удар наносится без шага
- при ударе руки не в боевой стойке
- при ударе туловище отклоняется назад или в сторону
- подворачивается опорная нога
- после удара голень не подгибается, опускается прямая нога.

Основные направления совершенствование удара заключаются в точности и скорости нанесения удара, развитии силы удара и определяются задачи: -развитие скоростно-силовых качеств всех ударных звеньев -освоение и закрепление техники удара руками и ногами

-совершенствование техники удара при повышении скоростно-силовых качеств бойца.

Совершенствование техники удара проводится у зеркала, основное внимание уделяется цельности и плавности движений ударных звеньев тела, с партнером и на лапах уточняются детали техники удара.

Методика повышения качества изучения защиты.

Устранение технических погрешностей Пассивная защита

- подставка под прямой удар перчатки дальней руки -подставка под прямой удар плеча, дальнего от противника -подставка под боковые удары одноименной рукой -подставка под удар обеих перчаток -плотное прижимание перчаток к голове
- плотное прижимание локтей, выставление вперед или широкое разведение.

Активная защита

-наклоны туловища при уклонах и нырках -опасные движения головой

-опускание рук при защитных движениях

-уклоны и нырки без шага или с шагом в сторону

-выполнение защитных движений без переноса тела на шагающую ногу -
большие или маленькие шаги -поворачивание спиной к противнику.

Освоение активной защиты на самостоятельном занятии проводится у зеркала с обозначенной точкой на уровне подбородка: уклон влево

-при шаге левой ногой тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается влево, боец уходит с линии атаки, точка на зеркале над левым плечом отраженного бойца уклон влево

-при шаге правой ногой тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается вправо, боец уходит с линии атаки, точка на зеркале находится над левым плечом отраженного бойца нырок влево

-при шаге левой ногой с приседанием на правой ноге тело переносится на шагающую ногу, точка находится над головой отраженного бойца, при выпрямлении левой ноги и разворачивании туловища влево точка смещается и находится правее головы отраженного бойца нырок вправо

-при шаге правой ногой с приседанием на левой ноге тело переносится на шагающую ногу, точка находится над головой отраженного бойца, при выпрямлении правой ноги и разворачивании туловища вправо точка смещается и находится левее головы отраженного бойца сайд-степ с левым шагом

-при шаге левой ногой вперед-влево тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается вправо, боец уходит с линии атаки, точка находится правее головы отраженного бойца сайд-степ с правым шагом

-при шаге правой ногой вперед-вправо тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается влево, боец уходит с линии атаки, точка находится левее головы отраженного бойца.

Основные направления совершенствования защиты в надежности защитных действий, качественном их исполнении и определяются задачами: пассивная защита -ослабление принимаемых ударов -проскальзывание принимаемых ударов активная защита -разнообразие защитных средств -развитие физических качеств ^ пластичность движений S легкости передвижения формирование психологических качеств

-чувство дистанции -объемное видение -

видение противника -предугадывание действий противника.

Разнообразие защитных средств определяет освоение всех защитных элементов и действий и умение применять их в любой стойке и на любой дистанции, умение ориентироваться и применять адекватные действия в сложных ситуациях боя.

Акцентированный удар.

Акцентированный удар концентрирует максимальные усилия бойца и является средством физического (нокдаун, нокаут) и психологического (деморализующего) воздействия на противника. Акцент выражается мгновенным напряжением мышц, «мышечный взрыв» в конце удара, создается жесткая костно-мышечная система.

Акцентированный удар определяется величинами:

- сила действующих мышц тела бойца
- техника выполнения удара.

Сила действующих мышц обусловлена физической, физиологической и психологической подготовкой бойца. Техника акцентированного удара определяет цельное, оптимальное и наиболее эффективное его выполнение. Эмоциональный настрой формирует психологические качества и способствует развитию максимальных усилий при нанесении удара.

Кинетической энергией, или живой силой системы, называется сумма живых сил всех материальных точек этой системы.

Акцентированный удар или серия ударов подготавливаются отвлекающими приемами, активной защитой и комплексным маневром и наносятся в уязвимые места противника с любой дистанции.

Изучение техники акцентированного удара рукой в голову поэтапно

1 этап - освоение первой, подготовительной фазы удара

-с коротким шагом исполнение цельного движения со скручиванием туловища (1 фаза) и переносом тела на шагающую ногу (2 фаза, без удара).

Закрепление перед зеркалом боком к отражению, выполнение медленное, плавное.

2 этап - освоение техники удара без акцента

-исполнение движения 1 фазы и продолжение выполнение 2 фазы, остановка в конце удара без акцента.

Закрепление перед зеркалом боком к отражению, выполнение медленное, плавное, затем - на лапах с тренером-преподавателем и на боксерских снарядах, без передвижения.

3 этап - выполнение акцентированного удара в передвижении с остановкой в конце удара

-замедленное выполнение удара с акцентом без передвижения -замедленное выполнение удара с акцентом в передвижении Закрепление удара перед зеркалом, на лапах и снарядах.

4 этап -постепенное увеличение быстроты выполнения акцентированного удара в передвижении.

5 этап- совершенствование техники акцентированного удара при повышении скорости и жесткости удара в передвижении, достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

6 этап - повышение уровня скоростно-силовых движений и дальнейшее совершенствование техники акцентированного удара.

Устойчивое, стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Техника акцентированного удара рукой в туловище аналогична, в удар добавляется сила тяжести бойца.

Совершенствование акцентированного удара на самостоятельном занятии в

повышении стабильности выполнения удара на всех этапах подготовки бойца.
Акцентированный прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с разноименными шагом.

Изучение техники акцентированного прямого удара в прыжке ногой поэтапно 1 этап - освоение 1 фазы удара -толчок опорной ногой вперед-вверх -движение бедра толчковой ноги вверх, подгибание голени.

Выполнение плавное, замедленное.

2 этап - ускоренное выполнение 1 фазы удара

-сильный толчок опорной ногой вперед-вверх, быстрое движение бедра толчковой ноги вверх с подгибанием голени;

-ускоренное движение тела и отрыв от пола шагающей ноги усилием движения бедра вверх.

3 этап- ускоренное выполнение 1 фазы удара и прыжок на шагающей ноге вверх без удара, совмещение усилий бедра и толчка шагающей ноги в прыжке вверх.

4 этап -замедленное выполнение удара без акцента,

совершенствование техники удара в передвижении

- толчок опорной ногой вперед - вверх, движение бедра вверх, подгибание голени;

- прыжок на шагающей ноге вверх, разгибание бедра и голени.

5 этап - постепенное повышение быстроты выполнения удара с акцентом в передвижении, достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

6 этап -повышение уровня скоростно-силовых движений и дальнейшее совершенствование техники акцентированного удара.

Устойчивое, стабильное выполнение акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Совершенствование акцентированного удара на самостоятельном занятии в цельности движений на 1 этапе выполнения толчка шагающей ноги с движением бедра ударной ноги вверх, сохранении плавности и слитности движений при выполнении всех элементов удара.

Акцентированный прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с одноименным шагом.

Изучение техник акцентированного прямого удара в прыжке ногой поэтапно

1 этап- выполнение 2 фазы удара с места без акцента -выпрыгивание с максимальным движением бедра прыжковой ноги вверх, подгибание голени; -выпрыгивание и нанесение прямого удара прыжковой ногой.

Движение голени вверх, без направленности.

2 этап - нанесение удара без акцента в передвижении

-толчок опорной ногой вперед- вверх, прыжок на шагающей ноге вверх с движением бедра шагающей ноги вверх и подгибанием голени;

-толчок опорной ногой вперед- вверх, прыжок на шагающей ноге вверх с ударом в прыжке в голову.

Толчок опорной ногой сильный, шаг короткий, выпрыгивание - высокое, удар направляется вверх-вперед.

3 этап - нанесение удара с акцентом в передвижении -повышение быстроты

нанесения удара без акцента;

-нанесение удара с акцентом.

Согласование подготовительной и ударной фаз удара.

4 этап - ускоренное нанесение удара, достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

Устойчивое, стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Совершенствование акцентированного прямого удара на самостоятельном занятии в согласованности элементов удара и стабильности выполнения акцентированного удара.

Акцентированный боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом.

Изучение техники бокового акцентированного удара в прыжке ногой поэтапно 1 вариант бокового удара.

1 этап - освоение 1 фазы удара

- толчок опорной ногой вперед-вверх;

- движение бедра толчковой ноги вверх, подгибание голени;

Замедленное выполнение с коротким шагом.

- сильный толчок опорной ногой вперед -вверх, быстрое движение бедра толчковой ноги вверх с подгибанием голени.

Ускоренное движение тела и отрыв от пола шагающей ноги усилием движения бедра вверх.

2 этап - нанесение удара без акцента в передвижении

-выполнение 1 фазы удара с прыжком на шагающей ноге вверх без удара, совмещение в прыжке усилия бедра и толчка шагающей ноги;

-замедленное выполнение удара без акцента, закрепление техники удара.

Вращение таза и скручивание туловища - без прогибания.

3 этап - нанесение удара с акцентом в передвижении -

ускоренное нанесение удара без акцента;

-нанесение удара с акцентом.

Согласованное движение всех элементов удара.

4 этап - ускоренное нанесение удара, достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Совершенствование акцентированного бокового удара на самостоятельном занятии в цельности движений в первой фазе удара, согласованности движений бедра с толчком шагающей ноги, быстроте выполнения ударной фазы, слитности всех элементов удара.

Акцентированный боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом.

Изучение техники бокового акцентированного удара в прыжке ногой

поэтапно

1 вариант бокового удара

1 этап - выполнение 2 фазы без удара

- выпрыгивание с места с максимальным движением бедра прыжковой ноги вверх и подгибанием голени;

- выпрыгивание с максимальным движением бедра прыжковой ноги вверх, подгибанием голени и вращением таза.

Согласование выпрыгивания и движения бедра - с вращением таза. Исполнение элементов слитное, плавное.

2 этап - нанесение удара без акцента в

передвижении -толчок опорной ногой вперед-вверх;

-прыжок на шагающей ноге вверх с движением бедра шагающей ноги вверх и подгибанием голени; вращением таза и разгибанием голени.

Толчок сильный, шаг широкий, выпрыгивание высокое, удар быстрый. При скручивании туловища исключается прогибание, стопа свободной ноги в направлении атаки.

3 этап - ускоренное нанесение удара в передвижении с акцентом -

повышение скорости нанесения удара без акцента;

Согласование подготовительной и ударной фаз.

-нанесение удара с акцентом.

4 этап - достижение предельной скорости акцентированного удара с

сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного бокового удара на самостоятельном занятии в согласовании толчка опорной ноги с прыжком на шагающей ноге и движение бедра шагающей ноги вверх с вращением таза и нанесением удара. Толчок сильный, прыжок высокий, скручивание туловища без прогибания, вращение таза быстрое. Удар - резкий, все движения слитные. 27

.Акцентированный удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом.

В ударе наотмашь усложняется движение бедра ударной ноги и подготовительная фаза удлиняется, в подготовке удара наотмашь первой, подготовительной, фазе уделяется наибольшее внимание. Изучение техники акцентированного удара в прыжке наотмашь ногой поэтапно.

1 этап - освоение 1 фазы удара с круговым движением бедра.

- толчок опорной ногой вперед - вверх и движение бедра этой ноги внутри, подгибание голени;

- толчок опорной ногой вперед - вверх с круговым движением бедра этой ноги внутрь - вверх -наружу.

Опора на шагающую ногу, движение бедра слитное, замедленное.

2 этап - выполнение 1 фазы с выпрыгиванием на шагающей ноге безудара.

- сильный толчок опорной ногой вперед-вверх, ускоренное круговое движение бедра толчковой ноги и отрыв от пола шагающей ноги усилием движения бедра вверх;

-выполнение 1 фазы с прыжком на шагающей ноге вверх без дара, совмещение прыжке усилия бедра и толчка шагающей ноги;

Толчок опорной ногой сильный, шаг короткий, движение бедра ускоренное,

выпрыгивание высокое.

- закрепление подготовительной фазы удара.

3 этап - нанесение удара в передвижении без акцента

- слитное, цельное выполнение элементов удара;

- повышение быстроты на несения удара.

4 этап - нанесение удара в передвижении с акцентом

- замедленное нанесение удара с акцентом;

Согласование подготовительной и ударной фаз.

- ускоренное нанесение удара с акцентом.

5 этап - достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующее этапе.

Совершенствование акцентированного удара на самостоятельном занятии в закреплении подготовительной фазы удара наотмашь, согласованности и стабильности выполнения всех элементов акцентированного удара.

Акцентированный удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом.

В ударе в прыжке наотмашь ногой с одноименным шагом первая фаза, подготовительная, занимает большую часть прыжка, наибольшее внимание уделяется согласованию в прыжке подготовительной и ударной фаз. Изучение техники удара поэтапно

1 этап - выполнение прыжковой части подготовительной фазы

- выпрыгивание с движением бедра прыжковой ноги внутрь - вверх, подгибание голени.

Согласование выпрыгивания с движением бедра прыжковой ноги внутрь - вверх. Исполнение слитное, лавное.

2 этап - нанесение удара без акцента в передвижении

-выпрыгивание с круговым движением бедра прыжковой ноги внутрь -вверх-наружу, подгибание голени;

-толчок опорной ногой вперед-вверх;

-прыжок на шагающей ноге вверх с круговым движением бедра этой ноги и разгибанием голени.

Повышение быстроты нанесения удара в передвижении.

3 этап - нанесение удара в передвижении с акцентом

- замедленное нанесение удара с акцентом;

Согласование подготовительной и ударной фаз.

- ускоренное нанесение удара с акцентом.

4 этап - достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Совершенствование акцентированного удара в прыжке наотмашь ногой на самостоятельном занятии в согласовании движений: толчок - прыжок - круговое движение бедра прыжковой ноги - разгибание голени, толчок сильный, прыжок высокий; вращение ноги - с максимальным размахом.

Акцентированный удар в «вертушке» снизу ногой в голову и туловище.

Изучение техники удара поэтапно

1 вариант.

1 этап - выполнение первой, подготовительной, фазы удара

- скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге вверх. Выполнение ускоренное.

2 этап - выполнение второй, ударной фазы удара

- прыжок на опорной ноге назад - вверх, движение бедра свободной ноги назад, голени -вверх.

3 этап - нанесение удара с акцентом

- скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад-вверх;

Движение бедра свободной ноги назад, голени -вверх;

Согласование фаз удара.

-нанесение удара с акцентом.

Ускоренное нанесение удара.

4 этап - достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Совершенствование акцентированного удара в «вертушке» снизу ногой на самостоятельном занятии в ускорении выполнения скрестного шага, увеличении высоты прыжка и нанесение удара в голову.

Акцентированный удар в «вертушке» наотмашь снизу ногой в голову, туловище и бедро.

Изучение техники удара поэтапно

1 этап - выполнение первой, подготовительной фазы

-скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад- вверх с вращением.

Ускоренное выполнение.

2 этап - выполнение первой, подготовительной фазы

-скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад-вверх с вращением;

- движение бедра свободной ноги внутрь - вверх, подгибание голени.

Движение бедра -ускоренное.

3 этап - нанесение удара в «вертушке» с акцентом

- скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад - вверх с вращением;

- круговое движение бедра свободной ноги, разгибание голени;

Согласование фаз удара.

-нанесение удара с акцентом.

Ускоренное нанесение удара.

4 этап - достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе

определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Совершенствование акцентированного удара в «вертушке» наотмашь ногой на самостоятельно занятии в согласовании движений в скрестном шаге (толчок ноги - вращение туловища) с движением прыжке (движение бедра внутрь - вверх) в первой, подготовительной, фазе и согласовании движений подготовительной и ударной фаз.

Контратака.

Контратака - эффективнейшее средство ведения боя, контратака используется в трех вариантах:

встречная - во время атаки противника,

опережающая - предугадывающая и разрушающая атака противника, *ответная* - после атаки противника.

Встречная контратака.

Атака противника прямыми ударами руками в голову.

Встречные удары руками в голову.

Под разноименный шаг - с уклоном из любой стойки.

Атака левой рукой

- с левым шагом любой встречный удар правой рукой: прямой удар - через руку противника;

боковой удар - через руку противника; удар снизу - под руку противника.

Атакующий удар проходит справа.

- с правым шагом любой встречный удар левой рукой: прямой удар - кросс;

боковой удар - кросс;

удар снизу - под руку противника.

Атакующий удар проходят слева.

Атака правой рукой

- с левым шагом любой встречный удар правой рукой; прямой удар - кросс;

боковой удар - кросс;

удар снизу - под руку противника.

Атакующий удар проходит справа.

- с правым шагом любой встречный удар левой рукой: прямой удар - через руку противника;

боковой удар - через руку противника; удар снизу - под руку противника.

Атакующий удар проходит слева.

Под одноименный шаг - с сайд - степом из любой стойки.

Атака любой рукой

- с левым шагом любой встречный удар левой рукой.

Атакующий удар проходит справа.

- с правым шагом любой встречный удар правой рукой.

Атакующий удар проходит слева.

Встречные удары руками в туловище.

Любая атака

- с любым шагом любой встречный удар любой рукой.
Атакующий удар проходит над головой.
Атака противника боковыми ударами руками в голову.
Встречные удары руками в голову.
Под одноименный шаг - с сайд - степом из любой стойки.

Атака левой рукой

- с левым шагом любой встречный удар левой рукой.
Атакующий удар блокируется правой рукой.

Атака правой рукой

- с правым шагом любой встречный удар правой рукой.
Атакующий удар блокируется левой рукой.

Атака противника ударами снизу руками в голову.

Встречные удары руками в голову.

Любая атака

- с любым шагом удары прямые и боковые любой рукой.
Атакующий удар проходит сбоку.

Атака противника любыми ударами руками в туловище.

Встречные удары руками в голову.

Любая атака

- с сайд - степом любые удары одноименной рукой в голову.

Атакующий удар проходит сбоку.

Методика повышения качества изучения встречной контратаки.

Устранение технических погрешностей

- медленные и однообразные встречные удары;
- опускается защищающая рука;
- несоответствие дистанции и атакующего шага;
- несоответствие задания и действия партнера;
- низкая техника активной защиты и встречного удара;
- партнер стремится попасть в бойца, предугадывая его действия.

Совершенствование встречной контратаки на самостоятельном занятии проводится у зеркала с обозначенной точкой на уровне подбородка и основное внимание уделяется скорости выполнения передвижений, уклонов и сад- степов. Основное направление совершенствования встречной контратаки в повышении технического уровня атакующего передвижения и акцентированного удара, формировании психологических свойств (объемное видение, видение противника и др.) и развитии скоростно - силовых движений.

Опережающая контратака.

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

Латентный (скрытый) период реакции определяется скоростью протекания нервных процессов ЦНС, при невысоком уровне скоростно - силовых движений и технической подготовки процесс обработки информации ЦНС (анализ) и принятия решения (синтез) затягивается, боец теряется в данной ситуации, не может принять нужное решение, контратака запаздывает.

Опережающая контратака определяется качествами:

- высокая мобильность ЦНС;
- высочайший эмоциональный настрой;
- высокий уровень скоростно – силовых движений;
- высокий технический уровень.

Опережающая контратака изучается после освоения встречной контратаки в следующей последовательности.

Атака партнера в замедленном движении (оба партнера в защитном снаряжении).

Боец совершенствует технику встречных ударов и решает задачи:

- правильное выполнение встречных ударов и защитных элементов;
- формирование «объемного видения»;
- визуальное определение начала атаки;
- увеличение быстроты встречной контратаки.

Атака партнера в замедленном движении.

Боец увеличивает быстроту встречной контратаки и решает задачи:

- стабилизация встречной контратаки;
- улучшение двигательной реакции;
- формирование «видения противника».

Атака партнера в замедленном движении.

Боец проводит опережающую контратаку и решает задачи:

- повышение уровня двигательных реакций;
- формирование «видения противника» и предугадывание его действий;
- повышение эмоционального настроения.

Атака партнера с увеличением быстроты движения.

Боец проводит опережающую контратаку с максимальной быстротой и решает задачи:

- формирование «видения противника» и предугадывание его действий;
- повышение эмоционального настроения;
- достижение предельной скорости двигательной реакции.

Боец определяет быстроту атаки, вид опережающей контратаки и продолжительность упражнения.

Методика повышения качества изучения опережающей контратаки.

Устранение технических погрешностей

- низкая техника встречных ударов;
- замедленная и однообразная контратака;
- несоответствие дистанции и атакующего шаг;
- несоответствие задания и действий партнера.

Повышение эмоционального настроения.

Совершенствование опережающей контратаки на самостоятельном занятии в повышении уровня техники встречных ударов и развитии скоростно - силовых движений.

Основные направления совершенствования опережающей контратаки в повышении уровня формирования психологических свойств и эмоционального настроения, развитии скоростно - силовых движений.

Ответная контратака.

Изучение ответной контратаки начинается после закрепления и стабилизации навыков опережающей контратаки для исключения доминирующего

влияния элементов активной защиты ответной контратаки.

Ответная контратака проводится после защитного движения и выполняется в двух вариантах: от пассивной защиты - атака от защиты; от активной защиты - атака ответная.

В пассивной защите удары противника принимаются определенными частями тела и выполняются в трех вариантах:

- прием ударов жесткий;
- прием ударов со смягчением;
- прием ударов проскальзыванием.

Жесткий прием ударов противника, особенно акцентированных и серийных, затрудняет выполнение ответной контратаки, приемы ударов со смягчением и проскальзыванием увеличивают возможности ответной контратаки. Наиболее эффективна ответная контратака, боец имеет начальное движение.

Изучение ответной контратаки проводится в следующей последовательности.

Жесткий прием ударов (оба партнера в защитном снаряжении), ответная контратака.

Формируются:

- уверенный прием ударов, уверенность бойца в надежности защиты;
- психологическая устойчивость к сильным ударам противника;
- боковое и объемное зрение.

Прием ударов со смягчением и проскальзыванием, ответная контратака.

Формируются:

- высокий уровень двигательных реакций;
- психологические свойства.

Активная защита ответная контратака.

Формируются:

- уверенность в надежности активной защиты;
- высокий уровень психологических свойств;
- эмоциональный настрой.

Боец определяет быстроту и жесткость атаки, вид ответной контратаки и продолжительность упражнения.

Методика повышения качества изучения ответной контратаки.

Устранение технических погрешностей

- низкий уровень элементов пассивной и активной защиты;
- замедленная контратака;
- несоответствие дистанции и атакующего шага;
- несоответствие задания и действий партнера.

Совершенствование ответной контратаки на самостоятельном занятии в улучшении защитных элементов, ответных ударов и атакующего передвижения.

Основные направления совершенствования ответной контратаки в развитии скоростно-силовых движений и формировании высокого уровня психологических свойств.

Отвлекающие приемы

Отвлекающие приемы маскируют начало атаки, создают ложные возможности для атаки противника, держат противника в напряжении и вынуждают совершать ошибки. Отвлекающие приемы угрозами создают психологическое давление на противника, раздражают и утомляют его. Для усиления воздействия на противника и создания наилучших благоприятных моментов для атаки, отвлекающие приемы проводятся на средней дистанции и немедленно завершаются атакой или контратакой точными жесткими ударами. Отвлекающие приемы выражаются действиями -обманные, ложные движения;

-отвлекающие действия.

Обманные движения подготавливают атаку ложные удары и атака - маскируют атакующие удары; ложный маневр - скрывает начало атаки;

обманные движения - маскируют атаку бойца, вызывают атаку противника.

Отвлекающие действия озадачивают противника

явная подготовка акцентированного удара - настораживает противника; ложное раскрытие (опускание рук и др.) - мобилизует противника, вызывает атаку, «выдергивает»;

ложное состояние бойца, демонстрация усталости, растерянности и др.- вызывает атаку противника;

демонстрация крайней усталости и неожиданные взрывные, мощные атаки - озадачивают противника и подавляют его психику; резкая смена тактики боя, необычные действия - отвлекают противника. Изучение отвлекающих приемов проводится у зеркала с ложных ударов и обманных движений.

Действия одной рукой:

показ удара - атака другим ударом, изменение удара; показ удара - атака в другое место, изменение направления; показ удара - атака с изменением удара и направления; показ удара - продолжение этого же удара в атаке.

Действия двумя руками:

показ удара -атака другой рукой, изменение места удара; показ удара - атака другой рукой с изменением направления; показ удара - атака с изменением руки, удара, направления;

замедленный показ удара, «вызов» - контратака другой рукой;

двойной показ одной рукой - атака другой рукой; двойной показ

двумя руками - атака любой рукой; показ акцентированного удара - атака другой рукой.

Ложный маневр:

быстрая смена дистанции - взрывная атака; показ маневра - быстрая атака в другом направлении; маневр в челноке или маятнике - быстрая атака забеганием; вызов в маневре - контратака в маневре.

Обманные движения:

показ атаки туловищем (разворот, др.) - атака любая; показ атаки активным защитным движением - атака любая; быстрые движения - показы, вызов атаки - контратака, атака.

Отвлекающие приемы эффективны при их наглядной достоверности, определяются артистизмом, подражаемостью бойца и совершенствуются у зеркала.

Совершенствование ложных ударов, обманных движений и отвлекающих действий проводится с партнером в защитном снаряжении, боец определяет задание и продолжительность упражнения, обоюдное обсуждение задания и уровня выполнения упражнения.

Методика повышения качества изучения отвлекающих приёмов.

Устранение технических погрешностей

- показ атакующим ударом;
- показ без атакующего удара;
- показ без мобилизации (готовности)защиты;
- показ без мобилизации контратаки;
- показ на дальней дистанции.

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

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

Серии и комбинации.

Кикбоксерские серии включают 13 серий, в любой стойке серия начинается с любого шага, рассматриваются серии с левым шагом.

Атака руками, добивание, проводится вслед за прыжковым ударом ногой, до приземления наносится несколько ударов, затем атака продолжается серией ударов руками в забегании.

1 серия:

- скрестный шаг левой ногой, прыжок на левой ноге с поворотом;
- прямой (боковой, наотмашь) удар в прыжке правой ногой в голову, добивание;
- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Первый перескок, добивание, задняя подсечка, добивание».

2 серия:

- скрестный шаг левой ногой с вращением, прыжок на левой ноге назад -вверх;
- удар снизу в прыжке правой ногой (пяткой) в туловище;
- боковой удар в прыжке с вращением левой ногой в голову, добивание;
- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Второй перескок, добивание, задняя подсечка, добивание».

3 серия:

- скрестный шаг левой ногой с вращением, прыжок на левой ноге назад - вверх с вращением;
- удар наотмашь в прыжке с вращением правой ногой в голову;
- боковой удар в прыжке с вращением левой ногой в голову, добивание;
- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Третий перескок, добивание, задняя подсечка, добивание».

4 серия:

- передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание;
 - задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание.
- «На слух»: «Передняя подсечка, добивание, задняя подсечка, добивание».

5 серия:

- шаг левой ногой, прямой удар в прыжке правой ногой в голову;
 - скрестный шаг правой ногой с вращением, удар снизу в прыжке левой ногой (пяткой) в туловище;
 - боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добивание.
- «На слух»: «Прямой ногой в голову, второй перескок, добивание».

6 серия:

- шаг левой ногой, прямой удар правой рукой в голову;
 - скрестный шаг правой ногой с вращением, удар снизу в прыжке левой ногой (пяткой) в туловище;
 - боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добивание.
- «На слух»: «Прямой рукой в голову, второй перескок, добивание».

7 серия:

- двойной удар в прыжке - наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой в голову;
 - в «вертушке» налево (на 360) двойной удар в прыжке - наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой в голову;
 - передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание;
 - задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание.
- «На слух»: «В прыжке двойной удар, в «вертушке» двойной удар, 4 серия».

8 серия:

- скрестный шаг левой ногой, удар наотмашь в прыжке левой ногой в голову;
 - боковой удар в прыжке правой ногой в голову;
 - удар наотмашь в прыжке правой ногой в голову;
 - боковой удар в прыжке левой ногой в голову, добивание.
- «На слух»: «Перескок, наотмашь, боковой, наотмашь, боковой, добивание».

9 серия:

- скрестный шаг левой ногой, двойной удар в прыжке - наотмашь левой ногой в туловище, боковой удар правой ногой в голову;
 - двойной удар в прыжке - наотмашь правой ногой в туловище, боковой удар левой ногой в голову, добивание.
- «На слух»: «Перескок, наотмашь - боковой, наотмашь - боковой, добивание».

10 серия:

- забегание влево: - приставной шаг - удар снизу левой рукой в голову;
- приставной шаг - боковой удар левой рукой в голову;
- боковой удар в прыжке правой ногой в голову;
- скрестный шаг правой ногой, удар снизу в прыжке с вращением левой ногой в туловище;
- боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, второй перескок, добивание».

11 серия:

- забегание влево: - приставной шаг - удар снизу левой рукой в голову;
 - приставной шаг - боковой удар левой рукой в голову;
 - ложный поворот вправо, удар в прыжке с разворотом влево левой ногой (пяткой) в голову;
 - боковой удар в прыжке правой ногой в голову;
 - скрестный шаг правой ногой, удар снизу в прыжке с вращением левой ногой в туловище;
 - боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добивание.
- «На слух»: «В забегании рукой снизу - сбоку, ложный поворот, в развороте пяткой в голову, боковой в голову, второй перескок, добивание».

12 серия:

- двойной прямой удар в прыжке - левой ногой в туловище, правой ногой в голову;
 - передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание;
 - задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание.
- «На слух»: «В прыжке двойной удар прямой удар, 4 серия».

13 серия:

- с левым шагом третий перескок;
 - «вертушка» вправо с двойным ударом в прыжке - наотмашь правой ногой в туловище, боковой левой ногой в голову;
 - с правым шагом третий перескок;
 - «вертушка» влево с двойным ударом в прыжке - наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой в голову, добивание.
- «На слух»: «Третий перескок вправо, «вертушка» с двойным ударом; третий перескок влево, «вертушка» с двойным ударом, добивание».

Комбинации кикбоксинга.

Комбинации кикбоксинга стандартные.

1 комбинация - серии 1-4-7-10.

2 комбинация - серии 2-5-8-11.

3 комбинация - серии 3-6-9-12-13.

Выполнение (прогон) комбинаций:

- непрерывный режим, комбинация прогоняется единой, непрерывной серией; - дискретный режим, после прогона каждой серии выполняется маневр забеганием;
- прямой, комбинация прогоняется в порядке обозначения серий;
- обратный, комбинация прогоняется в обратном порядке обозначения серий. Для разнообразия атакующих действий используются произвольные комбинации.

Атака.

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

Подготовительное передвижение и комплексный маневр расширяют угол атаки до 180 градусов, разнообразят и усиливают атаки бойца.

В бою используется 4 вида атак:

прямая в маневре на дальней дистанции включает

- подготовительное передвижение;
- чувство дистанции;
- видение противника;
- полный комплексный маневр;
- атакующее передвижение;

прямая от защиты на средней и ближней дистанциях включает

- укороченный комплексный маневр;
- ситуативные действия;
- предугадывание действий противника;
- пассивную защиту;
- атакующее передвижение;

ответная на средней и ближней дистанциях;

- укороченный комплексный маневр;
- ситуативные действия;
- предугадывание действий противника;
- активную защиту;
- атакующее передвижение;

скрытая на средней и ближней дистанциях включает

- укороченный комплексный маневр;
- ситуативные действия;
- предугадывание действий противника;
- отвлекающие приемы;
- атакующее передвижение.

Прямая атака в полном комплексном маневре имеет 31 вариант исполнения и является универсальным эффективным средством атаки с дальней дистанции.

Прямая атака в маневре.

Подготовительное передвижение и «чувство дистанции» подготавливают прямую атаку с дальней дистанции. Атака начинается в полном комплексном маневре, «видение противника» определяет направление атаки (в челноке, маятнике или забегании) с применением активной защиты, отвлекающих приемов или без них атакующее передвижение (приставными, обычными, прыжковыми или скрестными шагами). «Видение противника» характеризуется наблюдением за действиями и намерениями противника и применением адекватных действий, включает «боковое и объемное зрение». При периферийном (боковом) зрении увеличивается обзор до 180 градусов, формируется «объемное зрение» и развивается «видение противника». При наблюдении основное внимание уделяется передвижению (сближению) противника и его атаке, взгляд бойца направлен в нижнюю часть туловища противника и боковым, рассеянным, взглядом отмечает движения его ног и локтей, положение рук и головы, «объемное зрение» охватывает пространство вокруг противника, нахождение и действия рефери и даже жесты своего секунданта.

Прямая атака в маневре включает разновидности:

прямая

- в комплексном и атакующем передвижении;

ответная

- в комплексном и атакующем передвижении с применением отвлекающих

приемов;

тотальная

- в полном комплексе маневре и атакующем передвижении.

Освоение прямой атаки в маневре на этапе спортивного совершенствования начинается последовательным изучением атаки в челноке, маятнике и забегании, подключением активной защиты и отвлекающих приемов в различном атакующем передвижении и завершается полным овладением всех возможностей атаки из 31 варианта.

Варианты прямой атаки в маневре:

1 в челноке обычный шаг - прямая в маневре;

2 в челноке приставной шаг - прямая в маневре;

3 в челноке прыжковый и скрестный шаг - прямая в маневре;

4 в челноке с активной защитой (АЗ) - прямая в маневре;

5 в челноке с АЗ приставной шаг - ответная в маневре;

6 в челноке с АЗ- прыжковый и скрестный шаг - ответная в маневре;

7 в челноке с отвлекающими приемами (ОП) обычный шаг - скрытая в маневре;

8 в челноке с ОП приставной шаг - скрытая в маневре;

9 в челноке с ОП прыжковый и скрестный шаг - скрытая в маневре;

10-18 в маятнике 9 вариантов;

19-27 в забегании 9 вариантов;

28 в полном комплексном маневре (ПКМ) с АЗ и ОП обычный шаг - основная прямая, тотальная;

29 в ПКМ с АЗ и ОП приставной - основная прямая, тотальная;

30 в ПКМ с АЗ и ПО прыжковый и скрестный шаг - основная прямая, тотальная;

31 в ПКМ с АЗ и ОП атакующее передвижение - ведущая атака, тотальная.

Для совершенствования прямой атаки в маневре эффективны серии и комбинации, проводимые в разнообразных режимах (непрерывный, дискретный и др.), задания в парах на определенные варианты прямой атаки, в бою с тенью, на лапах с тренером и перед зеркалом.

Методика повышения качества изучения прямой атаки в маневре.

Устранение технических погрешностей

- атака без подготовительного передвижения;

- не выдерживается дальняя дистанция;

- при освоении атаки в полном комплексном маневре используются не все элементы;

- большие шаги атакующего передвижения;

- несоответствие уровня подготовки партнеров.

Совершенствование прямой атаки в маневре на самостоятельном занятии в улучшении качества скоростно-силовых атак стандартными сериями и комбинациями.

Основные направления совершенствования прямой атаки в маневре в цельности, слитности движений и формировании психологических свойств. Цельность, слитность движений определяется:

- развитием пластичности движений и гибкостителя;

- развитие сложно – координационных движений;

- развитие скоростно – силовых движений;
- освоением сложных технических приемов.

Формирование психологических свойств характеризуется:

- улучшением «объемного видения»;
- улучшение «видения противника».

Освоение и совершенствование 27 - и вариантных прямых атак а манере, трех основных прямых атак, ведущей прямой атаки и повышении уровня скоростно

- силовых движений значительно упрощает освоение и совершенствование атак в укороченном комплексном маневре.

Прямая атака от защиты.

Атака подготовлена полным комплексным маневром и начинается со средней или ближней дистанции в укороченном комплексном маневре.

Укороченный комплексный маневр включает:

- передвижение челнок;
- передвижение маятник;
- передвижение забегание;
- ситуативные действия;
- предугадывание действий противника.

«Ситуативные действия» являются проявлением высшего спортивно мастерства и высочайшим уровнем боевой готовности бойца.

«Ситуативные действия» определяют:

- действия и намерения противника (предугадывание его действий);
- действия бойца;
- место боевых действий в ринге;
- текущее время раунда;
- состояние противника;
- самочувствие бойца;
- жесты и подсказки секунданта;
- действия рефери и его расположение;
- стратегия этого боя и раунда;
- реакция зрительного зала;
- анализ ситуации и боевые действия бойца.

Ситуация боя определяет направление атаки (в челноке, маятнике, забегании), «предугадывание действий противника» - вид пассивной защиты и атакующее передвижение (приставными, обычными, прыжковыми, скрестными шагами).

Освоение прямой атаки от защиты начинается последовательным изучением атаки в челноке, маятнике и зебегании при пассивной защите, собранной стойке, в различном атакующем передвижении, затем включаются простейшие ситуации боя (агрессивный или неудобный противник, состояние сильной усталости и др.)

Для совершенствования прямой атаки от защиты эффективен методический прием «живая мишень» (оба партнера в защитном снаряжении).

Боец органичен в маневре, в собранной стойке, принимает пассивной защитной атаки партнера, варьируя варианты:

- прием ударов жесткий;
- прием ударов со смягчением;

- прием ударов с проскальзыванием.

Формируются качества:

- уверенность в надежности, непробиваемости пассивной защиты;
- боковое и объемное зрение;
- видение противника;
- волевые усилия.

Боец УКоМе меняет среднюю и ближнюю дистанции, формируются:

- предугадывание действия противника;
- ситуативное мышление.

Боец в УКоМе меняет дистанции и приводит ответные взрывные контратаки, формируются:

- видение противника и предугадывание его действий;
- ситуативное мышление и действия.

Боец в УКоМе проводит опережающие контратаки, завершается освоение прямой атаки от защиты.

Методика повышения качества изучения прямой атаки от защиты.

Устранение технических погрешностей

- пассивные, медленные и слабые атаки партнера;
- ограничение видимости при пассивной защите;
- большие или замедленные шаги в маневре;
- однообразное передвижение;
- замедленные, однообразные и слабые атаки бойца.

Совершенствование прямой атаки от защиты на самостоятельном занятии в повышении качества укороченного комплексного маневра и атакующих действий.

Основные направления совершенствования прямой атаки от защиты в повышении уровня формирования психологических свойств, техники выполнения вариантов пассивной защиты.

Ответная атака.

Атака подготовлена полным комплексным маневром и начинается со средней или ближней дистанции в укороченном комплексном маневре. Ситуация боя определяет направление атаки (челнок, маятник, забегание), «предугадывание действий противника» - вид активной защиты и атакующее передвижение (приставные, обычные, прыжковые, скрестные шаги).

Освоение ответной атаки начинается последовательным изучением атаки в челноке, маятнике и в забегании с элементами активной защиты в различном атакующем передвижении в бою с тенью и перед зеркалом, в закреплении активной защиты и ответных ударов с партнером, в сериях и комбинациях в различных режимах.

Для совершенствования ответной атаки используется эффективный методический прием «живая мишень» (оба партнера в надежном защитном снаряжении):

Боец в УКоМе на разной дистанции с активной защитой проводит ответные взрывные атаки, завершается освоение ответной атаки.

Методики повышения качества изучения ответной атаки. Устранение технических погрешностей:

- технические ошибки характеризуются ошибками при изучении ответной контратаки.

Развитие физических качеств:

- повышение уровня развития скоростно - силовых движений.

Формирование психологических свойств:

- видение противника и предугадывание его действий;
- ситуативные действия.

Совершенствование ответной атаки на самостоятельном занятии в повышении уровня активной защиты и укороченного комплексного маневра.

Основное направление совершенствования ответной атаки в повышении уровня формирования психологических свойств.

Скрытая атака.

Скрытая атака - самый сложный вид атаки и самый эффективный, скрытая атака изучается после закрепления отвлекающих приемов, всех видов атак и высокого уровня развития скоростно- силовых движений и психологических свойств.

Скрытая атака подготовлена комплексным маневром и начинается со средней или ближней дистанции в укороченном комплексом маневре. Ситуация боя определяет направление атаки (челнок, маятник, забегание), «предугадывание действий противника» - вид отвлекающих приемов и атакующее передвижение (приставные, обычное, прыжковые, скрестные шаги).

Освоение скрытой атаки начинается после освоения и закрепления отвлекающими приемами способствует более быстрому и качественному изучению скрытой атаки.

Для совершенствования скрытой атаки используются методики обучения, применяемые при изучении отвлекающих приемов, прямой и ответной атак и контратак.

Методика повышения качества изучения скрытой атаки.

Устранение технических погрешностей:

- несоответствие задания и действий партнеров;
- непонимание задания одним из партнеров;
- несоответствие уровня подготовки партнеров.

Совершенствование скрытой атак на самостоятельном занятии в совершенствовании отвлекающих приемов, развитии пластичности и выразительности движений.

Основное направление совершенствования скрытой атаки в повышении уровня формирования психологических свойств.

Тактика.

Тактика является активным средством достижения победы в бою, меняется в зависимости от целей и ситуации. Манера темповика предназначена для изматывания противника, обострения поединка, ведения боя в «рваном темпе». *Игровая манера* позволяет применить самую разнообразную, сложную эффектную технику. Стиль левши бойца применяют чаще в разведывательных и других тактических целях. Манера *нокаутера* позволяет вести бой в неблагоприятной ситуации, при усталости, травмах, против агрессивного соперника, в необходимых тактических целях. Комбинационный стиль предназначен для ведения скоростного жесткого боя сериями и комбинациями. Наиболее эффективен в дискретном режиме. Тотальный стиль является мощным психологическим прессингом для соперника, скрытые атаки и опережающие контратаки оказывают физическое

давление и деморализую соперника. *Боец-универсал* владеет всеми тактическими маневрами ведения боя, успешно применяет их в одном поединке и на протяжении всего соревнования.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка в начальный и подготовительные периоды обучения занимает большую часть физической подготовки бойца. В дальнейшем ОФП используется для развития определенных физических качеств в сочетании со *специальной физической подготовкой (СФП)*.

Целью общей физической подготовки является развитие всех необходимых качеств бойца и определяется задачами:

- Развитие силы;
- развитие быстроты движений;
- развитие гибкости тела, пластичности движений;
- развитие координации движений;
- развитие выносливости;
- развитие скоростно – силовых движений;
- формирование двигательных реакций.

Развитие силы.

Сила, развиваемая бойцом, определяется величинами:

- сила работающих мышц;
- масса действующих частей тела;
- скорость движущихся частей тела;
- техника выполнения движения;
- суммарное значение этих величин.

Сила мышцы пропорциональна ее объему и величине нервного импульса, при неизменной длине мышцы ее сила возрастает за счет увеличения поперечного сечения мышц и массы и улучшения нервно - мышечных процессов под воздействием регулярных физических упражнений.

Величина нервного импульса, воздействующего на мышцу, определяется психологической готовностью бойца и эмоциональным настроением в этот момент.

Скорость движения тела определяется силой воздействия.

Техника выполнения упражнения определяет наиболее оптимальное его выполнение с максимальным эффектом воздействия.

Масса действующих частей тел при высокотехничном выполнении суммируется.

В силовой подготовке бойца для развития мускулатуры тела используются средства:

- статические усилия;
- силовые упражнения;
- скоростно- силовые упражнения.

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

Статические усилия подразделяются на два вида:

- жесткие;
- медленные силовые.

При статическом жестким усилении воздействие производится на неподвижные, закрепленные и нерастяжимые предметы.

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

Статические усилия выполняются в трех режимах:

- легкая нагрузка продолжительное время;
- тяжелая нагрузка в дискретном режиме;
- максимальная стрессовая нагрузка до предельной усталости.

Легкая статическая нагрузка выполняет определённые задачи: начальный и подготовительный период обучения

- приучает занимающихся к продолжительной утомляющей нагрузке;
- развивает мускулатуру тела бойца;
- укрепляет нервно – мышечную проводимость;
- повышает психологическую и физиологическую готовность бойца;
- значительно улучшает развитие гибкости.

Соревновательный период

- снижает стрессовое нервное возбуждение;
- поддерживает состояние «боевой готовности» бойца; восстановительный

период

- снижает психологическое напряжение соревнования;
- ускоряет восстановительные процессы в организме бойца.

При легкой статической нагрузке нервные импульсы воздействуют на мышцы непрерывном потоком, формируется устойчивая нервно-мышечная проводимость. Развивающееся утомление увеличивает психологическое напряжение и стимулирует усиление нервных импульсов, повышается эмоциональный настрой на продолжение выполнения и формируются волевые качества бойца. Легкая статическая нагрузка применима в любых условиях и на все группы мышц, упражнений множество, они доступны любому и все они легко выполняются.

Упражнения статической нагрузки:

жесткие

- напряжения отдельных групп мышц и произвольное удержание;
- напряжение мышц в упоре (сжимание, поднимание, отталкивание, растяжение, притягивание и др.);
- удержания в висе в различных положениях, с отягощением, эспандером и т.п.;
- длительные потягивания, растяжения в различных положениях;
- удержания равновесия, груза, растяжения эспандера и т.п.;

медленные силовые

- сжимание кистевого эспандера;
- спортивная тренировка в нагрузочном эспандере;
- замедленные упражнения на определенные группы мышц с отягощением, партнером, эспандером, на тренажерах и т.п.;
- замедленные растяжения в различных положениях с сопутствующим воздействием партнера, отягощения, эспандера и т.д.

Легкая статическая нагрузка больше и полнее используется на самостоятельном занятии на всех этапах подготовки бойца.

Тяжелая статическая нагрузка наиболее эффективна в дискретном режиме и применима при достаточной силовой подготовке бойца. При тяжелой статической нагрузке мощный поток нервных импульсов коры головного мозга формирует в мышцах большое напряжение, их усталость наступает быстро. Циклы нагрузки и отдыха формируют устойчивую нервно-мышечную проводимость и позволяют создавать в мышцах устойчивое напряжение с большим усилием. Выполнение тяжелой статической нагрузки в одном упражнении занимает 1-3 минуты (гликолизное питание, анаэробное дыхание).

Тяжелая статическая нагрузка определяет большой объем психологического напряжения и сильную утомляемость мышц и наряду с силовыми упражнениями является основным средством силовой подготовки бойца в подготовительный период, выполняя развивающие и формирующие функции.

В соревновательный период тяжелая статическая нагрузка сокращает время силовой подготовки и сохраняет достаточный объем нагрузки.

Высокое нервно - мышечное напряжение снимает чрезмерное психологическое возбуждение, устраняет угнетенное состояние, апатию при перевозбуждении и формирует состояние боевой готовности бойца.

В восстановительный период тяжелая статическая нагрузка определяется ограниченным воздействием на отдельные группы мышц.

Тяжелая статическая нагрузка на самостоятельном занятии используется для развития отдельных групп мышц.

Максимальная стрессовая статическая нагрузка до предельной усталости является формирующим средством силовой подготовки бойца, определяется формированием локальных очагов возбуждения в коре головного мозга и созданием мощных нервных импульсов, предельным сокращением работающих мышц с запредельным психологическим напряжением. Максимальная стрессовая статическая нагрузка является экстремальным методическим приемом в воспитании бойца и применяется при высокой степени его физической и психологической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Для предупреждения травматизма максимальная стрессовая статическая нагрузка проводится в состоянии психологической и физиологической готовности бойца. Психологическая готовность определяется высоким уровнем формирования психологических качеств (условно- рефлекторных двигательных реакций) и стремлением бойца к предельным и запредельным усилиям, физиологическая готовность характеризуется ЧСС (частотой сердечных сокращений), пределами кровяного давления, объемом дыхания, температурой тела, кислотно - щелочным равновесием, нервно - мышечной проводимостью и другими факторами, присущими данному бойцу в момент максимальной нагрузки, - психологическая и физиологическая готовность определяют состояние боевой готовности бойца в данный момент.

Для избежание перенапряжения и возникновения процессов торможения в ЦНС длительность максимальных статических усилий в одном упражнении не должна превышать 10-20 секунд (АТФ - питание, анаэробное дыхание).

В период спортивной подготовки максимальная стрессовая статическая нагрузка выполняет специфические задачи: подготовительный (предпрофессиональный) период

- формирование мощных нервных импульсов и предельных мышечных усилий;
- создание запредельного психологического напряжения и воспитание волевых качеств;

соревновательный период

- формирование состояния боевой готовности.

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

- подготовительные;
- развивающие;
- формирующие.

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

Силовые упражнения великое множество для всех групп мышц, используются собственный вес, отягощения, предметы, снаряды, партнеры, тренажеры, различный спортивный инвентарь и т.п.

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

Силовых упражнений великое множество для всех групп мышц, используются собственный вес, отягощения, предметы, снаряды, партнеры, тренажеры, различный спортивный инвентарь и т.п.

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

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

Развивающие и формирующие силовые упражнения выполняют задачи:
подготовительный период

- формируют мускулатуру тела бойца;
- стабилизируют нервно-мышечную проводимость;
- формируют психологическую и физиологическую готовность бойца;
- целенаправленно стимулируют развитие гибкости;
- повышает эмоциональный настрой;

соревновательный период

- поддерживают необходимый уровень силовой подготовки;
 - повышают состояние боевой готовности бойца;
 - укрепляют эмоциональный настрой перед боем;
- восстановительный период
- способствуют постепенному спаду, затуханию, запредельного психологического напряжения.

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

Силовые упражнения наиболее эффективно выполняются в четырех режимах:

- возрастающая нагрузка;
- тяжелая нагрузка в дискретном режиме;
- максимальная стрессовая нагрузка с запредельным психологическим напряжением;
- комплексная нагрузка.

Возрастающая силовая нагрузка является основным средством силовой подготовки в начальный период обучения. Плавный рост нагрузки постепенно развивает мускулатуру тела, укрепляет нервно - мышечную проводимость и формирует физиологическую и психологическую готовность бойца к возрастающим нагрузкам. Развитие мускулатуры и прирост силы создают благоприятный эмоциональный настрой и стремление к повышению нагрузок, воспитываются волевые качества бойца.

Тяжелая силовая нагрузка в дискретном режиме приводится при достаточной силовой подготовке бойца в подготовительный период и выполняет развивающие и формирующие функции. Тяжелая силовая нагрузка с большим объемом выполняемой работы в каждом цикле (1-3 мин.) способствует быстрому росту массы мышц и увеличению их силы, формирует устойчивую нервно - мышечную проводимость, физиологическую и психологическую готовность и воспитывает высокие волевые качества. Тяжелая силовая нагрузка производит глубокие изменения в организме занимающихся, для полного восстановления необходимы достаточное время и восстановительные средства.

Максимальная силовая стрессовая нагрузка с запредельным психологическим напряжением определяет состояние боевой готовности и применяется предсоревновательный и соревновательный периоды на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Максимальная силовая стрессовая нагрузка является средством подведения бойца к пику спортивной формы и выполняет:

- формирование мощных нервных импульсов в коре головного мозга;
- формирование предельных мышечных сокращений;
- формирование физиологической готовности;
- формирование психологической готовности;
- формирование запредельных волевых усилий;
- смещение доминанты стрессового, предстартового возбуждения на состояние «боевой готовности».

Нагрузка продолжается 10 - 20 сек., бойцу необходимо:

- иметь высокий эмоциональный настрой;
- прилагать максимальные усилия;
- поддерживать высокий темп выполнения упражнения;
- с максимальной мобилизацией заканчивать упражнение.

Объемы нагрузки индивидуальны для каждого бойца на всех этапах спортивной подготовки.

Комплексная нагрузка является универсальным средством физической (в том числе и силовой) подготовки, применяется на всем протяжении тренировочного процесса и выполняет развивающие, формирующие и восстановительные задачи.

Для комплексной нагрузки используется все разнообразие спортивных средств и факторов окружающей среды:

- комплекс тренажеров и спортивные изделия;
- гимнастические и легкоатлетические снаряды;
- круговая тренировка (поочередная смена снарядов);
- игровые виды спорта подвижные игры;
- природный ландшафт.

Для занятий силовой подготовкой наиболее удобны универсальные и комплексные тренажеры, наборы гантелей и разборные гантели, гири, штанги, универсальные скамейки, различные приспособления и др.

Применяются в силовой подготовке гимнастические снаряды (перекладина, брусья, шведская стенка, конь, козел, скакалка, набивные мячи, резиновые мячи и др.), легкоатлетические снаряды (граната, ядро, диск, копье, молот, барьеры, ямы, стенки и др.), полоса препятствий и т.п.

Круговая тренировка с поочередной сменой снарядов включает упражнения на различные группы мышц с разнообразной нагрузкой и эффективна в начальный и подготовительный период обучения.

Игровые виды спорта и подвижные игры (футбол, хоккей, волейбол, регби, водное поло, лапта, ручной мяч, баскетбол, теннис, бадминтон и др.) в восстановительный период снимают стрессовое возбуждение соревнований, сохраняют высокий эмоциональный настрой и поддерживают физическую подготовку на достаточном уровне.

Естественный природный ландшафт обеспечивает огромное многообразие средств для занятий физической подготовкой и включает эффективнейшие факторы для восстановительных процессов. Занятия на местности имеют различные формы - прогулки, кроссы, используются в тренировках лес, поле, водоемы, овраги, крутые горки, глубокий снег, песчаные дюны, болото, отмель, бурелом, завалы, обрывы, камни, деревья и т.д.

Чистый воздух, вола, солнце, тишина, запахи, птичье пение, шорох листвы, плеск волн, игра света и цвета, очарование окружающего мира, ощущение легкости и спокойствия являются прекрасными и незаменимыми средствами восстановления в соревновательный и после соревновательный период.

Скоростно - силовые упражнения являются основными в физической подготовке большинства спортсменов, так как сила и скорость в большей степени определяет результаты этих спортсменов. Немаловажное значение имеют сила и скорость движений, помогая овладевать сложными элементами техники и

разнообразить атакующие действия.

Скоростно - силовые упражнения применяются на всем протяжении тренировочного процесса и наиболее эффективно выполняются в трех режимах:

- легкая нагрузка продолжительное время;
- тяжелая нагрузка в дискретном режиме;
- максимальная стрессовая нагрузка до предельных скоростных усилий и запредельного психологического напряжения.

Легкая скоростно-силовая нагрузка выполняет определенные задачи: начальный и подготовительный период

- приучает занимающихся к продолжительной утомляющей нагрузке;
- развивает мускулатуру тела бойца;
- укрепляет нервно – мышечную проводимость;
- повышает психологическую и физиологическую готовность бойца;

соревновательный период

- улучшает воздействие подготовительных упражнений в начале тренировки и перед боем;

восстановительный период

- снижает психологическое напряжение соревнований;
- ускоряет восстановительные процессы в организме бойца.

Для повышения быстроты движений при скоростно - силовом упражнении используется эффективный прием «мгновенного сброса нагрузки» и продолжение выполнения этого же упражнения. Устойчивая нервно - мышечная проводимость, стабильная импульсация коры головного мозга способствуют быстрому увеличению скорости сокращения облегченных мышц и нарастанию быстроты движений при резком сбросе нагрузки. Мгновенное облегчение вызывает всплеск положительных эмоций бойца, что стимулирует дополнительное увеличение быстроты движений и повышает уровень двигательных реакций. В скоростно - силовой подготовке используются все средства силовой и скоростной подготовки.

Легкая скоростно - силовая нагрузка на самостоятельном занятии используется на всех этапах подготовки бойца для увеличения быстроты движений и формирования двигательных реакций.

Тяжелая скоростно - силовая нагрузка в дискретном режиме проводится при достаточной силовой и скоростной подготовке бойца, циклическая нагрузка с большим объемом выполняемой работы в подготовительный период способствует устойчивому росту скоростно - силовых и формированию волевых качеств бойца.

Тяжелая скоростно силовая нагрузка в соревновательный период с уменьшенным объемом выполняемой работы поддерживает на достаточном уровне скоростно - силовую подготовку, формирует состояние «боевой готовности» и подводит бойца к пику спортивной формы.

Максимальная скоростно - силовая стрессовая нагрузка до предельных скоростных усилий и запредельного психологического напряжения определяет состояние «боевой готовности» и применяется в предсоревновательный и соревновательный периоды на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Максимальная скоростно - силовая стрессовая нагрузка является

заключительным средством подведения бойца к пику спортивной формы и выполняет:

- формирование физиологической готовности;
- формирование психологической готовности;
- смещение доминанты предстартового возбуждения на состояние «боевой готовности».

Нагрузки в пределах 1- 20 сек., бойцу необходимо:

- иметь высокий эмоциональный настрой;
- развивать максимальные скоростно – силовые усилия;
- поддерживать высокий темп выполнения упражнений;
- с нарастающим скоростно - силовым усилием заканчивать упражнение.

Объемы нагрузки индивидуальны для каждого бойца на всех этапах спортивной подготовки.

Развитие быстроты движений.

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

Для развития быстроты движений необходимо:

- использовать простые освоенные упражнения;
- использовать скоростно – силовые упражнения;
- создавать высокий эмоциональный настрой;
- совершенствовать технику выполнения движений;
- развивать силу действующих мышц.

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

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

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

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

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

Развитие гибкости тела, пластичности движений.

Гибкость тела определяется факторами:

- подвижность суставов;
- растяжимость, эластичность суставных сумок;
- растяжимость, эластичность связок;
- расслабленность мышц.

Для развития гибкости тела используются средства: статические усилия

- пассивные, боец выполняет упражнение самостоятельно;
- активные, с сопутствующим действием партнера, отягощения, эспандера и т.п.

динамические усилия

- пассивные, самостоятельное выполнение упражнения;
- активные, с сопутствующим действием партнера, отягощения, эспандера и т.п.; массаж, сауна, горячие ванны, душ.

Во всех упражнениях на гибкость и растяжение усилия должны строго контролироваться во избежание травмы, массаж проводит специалист. Сауна горячие ванны, душ оказывают расслабляющее, восстановительное и оздоровительное воздействие на весь организм бойца.

Упражнения для развития гибкости в положении виса

- пассивные, с отягощением, эспандером, поворотами, вращением и т.п. в положении стоя, сидя, лежа, на полу, скамейке, сиденье ит.п.
- потягивания, растяжения, сгибания, обвисания, выгибания, скручивания ит.п.
- парные, групповые, с отягощением, эспандером, на снарядах, тренажерах, приспособлениях ит.п.

Упражнения для развития гибкости проводятся на всем протяжении тренировочного процесса.

Пластичность движений определяется высоко - координированными, выразительными и эстетичными движениями и позами бойца.

Пластика выражается свойствами:

- гибкость тела;
- высокая координация отдельных движений;
- четкая координация мелких движений;
- сложные высококоординированные движения;
- выразительность движений;
- большая амплитуда движений;
- развитие чувства ритма, пространства, «мышечное чувство»;
- высокий эмоциональный настрой;
- комбинационность, непрерывность пластичных движений.

Для развития пластичности движений используются:

- упражнения художественной и спортивной гимнастики;
- акробатические упражнения;
- танцевальные движения;
- гимнастика у-шу;
- упражнения перед зеркалом;
- парные и групповые упражнения;
- упражнения со снарядами, предметами, отягощениями ит.п.;
- прыжковые упражнения на полу, матах, батуте, вышке бассейна идр.;
- упражнения в воде, игровые и подвижные виды спорта.

Развитие гибкости тела и пластичности движений решает задачи: начальный период

- улучшает координацию движений;
- улучшает освоение сложных движений;
- повышает эмоциональный настрой;
- укрепляет здоровье занимающихся;

подготовительный период

- улучшает освоение скоростно - силовых сложных движений;
- содействует качественному освоению сложных технических приемов;
- повышает эстетику движений и зрелищность поединков; соревновательный период
- повышает эмоциональный настрой;
- улучшает качество выполнения движений;
- оказывает положительное влияние на судей и зрителей; восстановительный период
- ускоряет восстановительные процессы в организме.

Развитие координации движений.

Координация движений определяется:

- высокой активностью и мобильностью ЦНС головного мозга;
- развитием гибкости и пластичности движений;
- развитием скоростно – силовых движений;
- высоким уровнем эмоционального настроения.

Для развития координации движений применяются те же средства и упражнения, что и для развития гибкости, пластичности движений и скоростно

- силовых движений, и развитие одних физических качеств (особенно высококоординированных) способствует улучшению развития других.

Развитие координации движений решает задачи:

начальный период

- приобретение разносторонних двигательных навыков;
- формирование двигательных реакций; подготовительный период
- улучшение освоения сложных технических приемов и высококоординированных скоростно – силовых движений; соревновательных период

- выполнение сложных технических приемов в условиях высокого психологического напряжения;

восстановительный период

- сохранение высокого эмоционального настроения;
- ускорение восстановительных процессов в организме бойца.

Развитие координации движений на самостоятельном занятии в качественном выполнении сложных движений перед зеркалом, развитии гибкости и пластичности движений, освоении сложных технических приемов и участие в спортивных и подвижных играх.

Развитие выносливости.

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

Физиологическая готовность формируется:

- развитием сердечно сосудистой и дыхательной систем;
- ускорением обмена веществ и выделительных функций;
- быстрым восстановлением организма после нагрузки;
- способностью организма накапливать в период отдыха достаточное количество питательных веществ.

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

- мобильность и устойчивость ЦНС к запредельным психологическим напряжениям;
- высокий уровень формирования психологических качеств.

На эмоциональное состояние бойца оказывают влияния множества факторов:

- состояние здоровья и самочувствия;
- межличностные отношения;
- характер и привычка самого бойца;
- мотивация в спорте;
- целевые установки.

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

Физиологическая готовность.

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

Усиление дыхательных мышц и развитие дыхательной системы увеличивают объем дыхания и усиливают газообмен в легких, происходит большее насыщение крови кислородом.

Изменения развиваются на клеточном уровне, они способствуют ускорению обмена веществ, усилению функций выделительных систем, защищающие организм от перегревания и отравления продуктами обмена и позволяющие протеканию физиологических процессов в анаэробном режиме (при недостатке кислорода); кислородный долг может достигать 25 литров и более и не оказывать отрицательного влияния на самочувствие и работоспособность бойца.

Усиление обмена веществ и выделительных функций, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем способствуют ускорению восстановительных процессов в организме.

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

Психологическая готовность.

Преодоление максимальных нагрузок и запредельных психологических напряжений формируют у бойца высочайший эмоциональный настрой, способствующий устойчивому протеканию нервных процессов в ЦНС и формированию высокого уровня двигательных реакций.

Высокий эмоциональный настрой и хорошее самочувствие способствуют формированию жизнерадостного, доброжелательного характера, терпеливому отношению к внешним и внутренним раздражителям. Мотивация в спорте способствуют развитию трудолюбия, упорства, терпения, воли, ориентируют бойца на преодоление трудностей и стремление к достижению результатов.

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

Воспитание выносливости - длительный, трудоемкий и ранимый процесс, на который отрицательное влияние оказывают внутренние и внешние раздражители, даже легкое недомогание или испорченное настроение включает механизмы торможения физиологических процессов и резко сказывается на выносливости. В то же время, высокий эмоциональный настрой способен выявить скрытые возможности организма такой силы, которые позволяют спортсмену показывать результаты мирового уровня.

Развитие скоростно - силовых движений.

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

Выполнение скоростно - силового движения определяется задачами:

- развивать в движении максимальное усилие;
- приобретать в движении максимальную быстроту;
- сохранять ориентацию в пространстве, устойчивость движения;
- контролировать и предугадывать ситуативные изменения;
- изменять направление движения и действия в зависимости от ситуации;
- контролировать силу и скорость движения, в необходимый момент акцентировать удар;
- использовать максимальное скоростно - силовое движение продолжительное время без снижения физических и технических качеств;
- сохранять высокий эмоциональный настрой при выполнении максимального скоростно - силового движения.

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

- прогон серий и комбинаций с возрастающей скоростью;
- совершенствование техники выполнения серий и усложненных комбинаций;
- развитие и сохранение максимальных скоростных, «взрывных», движений при выполнении серий и комбинаций в дискретном режиме с сохранением техники выполнения;
- совершенствование скоростно - силового движения и техники выполнения на снарядах, с партнером, на лапах тренером.

Выполнение скоростно - силового движения определяет предельные физические усилия и запредельное психологическое напряжение, физиологическую готовность и высочайший эмоциональный настрой.

Сохранение ориентации в пространстве и устойчивости при высоком уровне скоростно - силового движения достигается выполнением комбинаций в дискретном режиме в полном комплексном маневре перед зеркалом, на снарядах и лапах тренером.

Контроль и предугадывание ситуативных изменений в бою, изменение направления и действий достигается в учебных боях на совершенствование видов атак.

Контролировать и в необходимый момент акцентировать удар и увеличивать скорость боец приучается при изучении тактики боя и совершенствовании акцентированного удара.

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

Развитие двигательных реакций.

Адаптация человека к изменяющимся внешним условиям осуществляется проявлением условно - рефлекторных реакций, приобретаемых в процессе естественного развития организма и целенаправленного обучения, и охватывает все виды деятельности организма. Основной формой поведения человека является двигательная деятельность, включающая моторные и вегетативные компоненты.

Формирование двигательных реакций при обучении обуславливает:

приобретение условных рефлексов

- на основе безусловного рефлекса, заложенного природой, образуется условный рефлекс первого рода;

- при участии приобретенного в процессе обучения условного рефлекса образуется условный рефлекс высшего рода;

непосредственное воздействие ЦНС на управляющие мотонейроны спинного мозга.

Безусловные рефлексы являются врожденными и стабильными в проявлении действием готовых нервных связей в ЦНС и могут осуществляться без участия ЦНС, в человеке имеется весь наследственный фонд безусловных рефлексов.

Условные рефлексы первого рода в появлении аналогичны простым безусловным рефлексам и не обеспечивают активного приспособления организма к изменяющимся внешним условиям.

Условные рефлексы высшего рода составляют основы двигательного навыка. Наличие прямых путей из ЦНС к управляющим мотонейронам спинного мозга позволяет оказывать преимущественное воздействие ЦНС на внешние раздражители и вызвать двигательные реакции самостоятельно, независимо от сигналов анализаторов и даже вопреки им.

Сложная двигательная реакция характеризуется процессами:

латентный (скрытый) период реакции

- формирование сигналов в рецепторах анализаторов (зрительные, слуховые, тактильные и др.) под воздействием внешних раздражителей;

- поступление сигналов в ЦНС;

- анализ информации в ЦНС;

- посылка управляющих импульсов в нижние отделы головного мозга или непосредственно к мотонейронам спинного мозга;

моторная (двигательная) реакция

- возбуждение мышц;

- выполнение движения.

Сокращение латентного периода предопределяет:

- непосредственное, опережающее, воздействие ЦНС намотонейроны;
- повышение мобильности ЦНС и сокращение времени анализа.

Повышение моторной реакции включает:

- улучшение нервно - мышечной проводимости и повышения скорости сокращения мышц;
- развитие скоростно – силовых движений.

Методика повышения качества формирования двигательных реакций.

Формирование условных рефлексов высших порядков преимущественно на базе приобретенных условных рефлексов

- расширение, усложнение и повышение качества навыков;
- повышение уровня развития гибкости, пластичности и координации движений.

Формирование ритмических рефлексов и наиболее древних и простых,

эффективных в организации сложных движений: прогон серий и комбинаций кикбоксинга с изменением режима - непрерывный, дискретный;

сочетания - прямые, обратные, произвольные, смешанные (бокс, кикбоксинг), «на слух»;

темпа - замедленный, равномерный, ускоренный, «рваный», выделенным

акцентированным ударом или серией акцентированных ударов; упражнения со скакалкой в различных режимах

- равномерный и ускоренный;
- с двойными оборотами в прыжке;
- в приседе на ногах;
- в приседе на одной ноге.

Формирование двигательной реакции непосредственным, опережающим, воздействием ЦНС.

Формирование психологических свойств

- видение противника и предугадывание его действий;
- ситуативное мышление и действия.

Повышение мобильности ЦНС

- усложнение технических приемов;
- сочетание сложных серий;
- учебные бои с объемным тактическим заданием - выполнение нескольких тактических заданий и определение заданий партнера;
- вольный бой с двумя - тремя партнерами одновременно.

Формирование психологических свойств:

- бой с тенью перед зеркалом на формирование психологических свойств;
- учебные бои на формирование определенных психологических свойств.

Повышение эмоционального настроения:

- надежное защитное снаряжение;
- соответствие задания и уровня подготовки партнеров.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Спортивное совершенствование включает системы подготовки:

1 .Техническая 2.Тактическая 3 .Стратегическая 4.Физическая

-общая физическая подготовка;

-специальная физическая подготовка.

- 5 .Физиологическая
- 6 .Психологическая
- 7 .Педагогическая
- 8.Методика обучения

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

Тактическая подготовка позволяет эффективно использовать тактические стили и установки против любого противника, гибко корректировать стратегический план. Стратегическое планирование формирует тренировочный процесс перспективных бойцов для достижения высоких результатов. Физическая, общая и специальная, подготовка создает фундаментальную базу для технической и стратегической подготовки бойца. Физиологическая подготовка формирует функции организма бойца на выполнение стратегических и тактических задач. Психологическая подготовка повышает уровень формирования психологических свойств и двигательных реакций. Педагогическая подготовка формирует интеллектуального целеустремленного бойца с высоким нравственным воспитанием. Методика обучения обеспечивает подготовку индивидуальных программ для перспективных бойцов и формирование групп спортивного мастерства.

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

Боевая стойка.

Сохранение боевой стойки в боевых действиях на начальном этапе обучения является сложной задачей. При серийных атаках руками, атаках ногами и выполнении активных защитных элементов руки слабо защищают голову - опускаются, не возвращаются в боевую стойку, отсутствует контроль за действиями рук.

Жесткое закрепление боевой стойки достигается в совершенствовании пассивной защиты в трех режимах:

Жесткий прием акцентированных ударов, передвижение замедленное

- прием ударов партнера на перчатки и локти с движением на удар;
- прием жестких серийных ударов.

Стойка собранная, перед ударом противника мышцы подставляемой руки напрягаются, перчатка или локоть с коротким резким движением навстречу принимает удар. Взгляд бойца направлен на туловище, удары контролируются боковым зрением, формируется «боковое и объемное зрение» и «видение противника».

Прием ударов со смягчением в укороченном комплексном маневре

- прием ударов партнера с движением тела в направлении удара, смягчение удара;
- прием серийных ударов со смягчением.

Толчком опорной ноги тело перемещается в направлении удара, напряженная рука при приеме смягчает удар партнера, удары контролируются, формируется «предугадывание действий противника».

Прием ударов с проскальзыванием в укороченном комплексном маневре

- прием ударов с движением тела в направлении удара и вращением туловища,

проскальзывание удара;

- прием серийных жестких ударов спроскальзыванием.

Укороченный комплексный маневр способствует сопровождающему и поперечному смещению тела, формируется «предугадывание действий противника» и «ситуативное мышление». Боевая стойка стабилизируется, приобретаются навыки контроля за действиями своих рук.

Активное закрепление боевой стойки.

Атака сериями и комбинациями кикбоксинга:

- в прыжковой атаке ногой до приземления наносится 4-6 разнообразных ударов руками в голову;

Удары легко контролируются, развивается быстрота атаки и формируется «видение противника».

- после приземления атака руками продолжается в забегании.

Стабилизируется контроль за действиями рук, повышается уровень формирования «видения противника».

Формируется боевая стойка и «ситуативное мышление».

Самостоятельное занятие перед зеркалом на совершенствование боевой стойки

- серии и комбинации кикбоксинга в различных режимах;

- тактика тотально – комбинационного стиля.

Максимально расслабленное выполнение, стабилизация внимания на действиях рук.

Все задания предусматривают совершенствование боевой стойки, условно

- рефлекторные реакции формируются на основе превалирующего действия ЦНС на мотонейроне спинного мозга.

Передвижение.

Передвижение по рингу выполняется шаговыми перемещениями: начальное передвижение - мышцами бедра и голени

- обычный пешеходный шаг;

- беговое передвижение;

подготовительное передвижение - мышцами голени

- приставной шаг;

комплексное передвижение - мышцами голени

- приставной шаг;

- обычный атакующий шаг;

атакующее передвижение - мышцами бедра и голени

- приставной шаг;

- обычный атакующий шаг;

-прыжковый шаг;

- скрестный шаг.

Эффективность передвижения определяется:

- уровнем техники шаговых движений;

- согласованностью, слитностью элементов комплексного передвижения (челнок, маятник, забегание) и степенью сочетания с атакующим передвижением.

Начальное передвижение.

Для сохранения высоко темпа боя в определенные моменты (противник в

нокдауне, закончился раунд и др.) в начальном передвижении используется беговое передвижение.

Подготовительное передвижение.

Приставные шаги являются связующими подготовительного, комплексного и атакующего передвижения.

Комплексное передвижение.

Спортивное совершенствование комплексного передвижения проводится поэтапно
1 этап - совершенствование челночного передвижения приставными шагами.

Техника выполнения

- при толчке опорной ногой вперед - вверх шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с туловищем;
- шагающая нога становится опорной;
- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок. Толчковое движение
- толчок упругий, осуществляется мышцами голени;
- движение тела плавное, опора на шагающую ногу со смягчением.

Для повторного челночного, поступательного, шага толчок выполняется свободно (толчковой) ногой

- небольшое выпрыгивание на опорной (шагающей) ноге вверх(мышцами голени);
- упругий толчок вперед - вверх свободной ногой;
- движение тела совместно с шагающей ногой.

Шагающая нога ставится на носок с смягчением

- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок.

Передвижение на носках с легким выпрыгиванием и мягким приземлением облегчает перемещение.

Толчок шагающей ногой направляет движение тела

- назад - вверх - одиночный челночный шаг;
- в сторону - вперед - вверх - приставной шаг в маятнике;
- вверх - подготовительное движение для удара в прыжке ногой. Направление движения

- чередование поступательного (два-три шага) и челночного (два-три шага) передвижения в полуфронтальной и фронтальной стойках.

Формирование навыков поступательного и челночного передвижения приставными шагами.

2 этап -совершенствование маятникового передвижения приставными шагами.

Техника выполнения

- при толчке опорной ногой вперед - в сторону - вверх шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с туловищем;
- шагающая нога становится опорной;
- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок. Толчковое движение
- толчок упругий, осуществляется мышцами голени;
- движение тела плавное, опора на шагающую ногу с смягчением.

Для повторного маятникового (поступательного) шага толчок выполняется свободной (толчковой) ногой

- небольшое выпрыгивание на опорной (шагающей) ноге вверх(мышцами олени);
- упругий толчок вперед - в сторону - вверх свободной ногой;
- движение тела совместно с шагающей ногой.

Шагающая нога ставится на носок со смягчением.

- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок;

Передвижение на носках с легким выпрыгиванием и мягким приземлением облегчает перемещение.

Толчок шагающей ногой направляет движение тела

- в сторону - вперед - вверх - приставной маятниковый шаг (обратное движение тела);
- назад- вверх - отскакивание, одиночный челночный шаг;
- вверх - подготовительное движение для удара в прыжке ногой. Направление движения

- чередование поступательного (два-три шага) и маятникового (два-три шага) передвижения в полуфронтальной и фронтальной стойках.

Формирование навыков поступательного и маятникового передвижения приставными шагами.

Техника выполнения

- при толчке опорной ногой вперед - в сторону - вверх шагающая нога не выставляется, а движется совместно с туловищем;
- шагающая нога становится опорной;
- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок.

Толчковое движение

- толчок сильный, осуществляется мышцами голени;
- движение тела быстрое, опора на шагающую ногу со смягчением.

Для повторного шага забеганием толчок выполняется свободной (толчковой) ногой

- небольшое выпрыгивание на опорной (шагающей) ноге вверх(мышцами голени);
- упругий толчок вперед - в сторону - вверх свободной ногой;

Шагающая нога ставится на носок со смягчением

- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок.

Передвижение на носках с легким выпрыгиванием и мягким приземлением облегчает перемещение.

Толчок шагающей ногой направляет движение тела

- в сторону - вперед - вверх - приставной маятниковый шаг (обратное движение тела);
- назад - вверх - отскакивание, одиночный челночный шаг;
- вверх - подготовительное движение для удара в прыжке ногой.

Атакующее передвижение.

Увеличение скорости передвижения, повышение маневренности и устойчивости обычного атакующего и прыжкового шагов достигается совершенствованием элементов шага.

Техника выполнения

- при толчке опорной ногой вперед - вверх шагающая нога не выставляется для шага, а пассивно, расслабленно движется совместно с туловищем;
- шагающая нога ставится на всю ступню.

Шаг укороченный, повышается быстрота выполнения и сохраняется устойчивость.

Толчковое движение

- толчок сильный и короткий, осуществляется мышцами бедра и голени;
- движение тела быстрее, опора на шагающую ногу упругая.

Толчок шагающей ногой направляет движение тела

- вперед - для атаки сериями;
- в сторону- вперед - для атаки в маятнике и забеганием;
- вверх - для атаки в прыжке ногой;
- назад - для защиты в челноке, атаки в «вертушке», при шаге назад шагающая нога движется совместно с туловищем.

Ударное движение рукой

- при быстром вращении бедра и туловища развивается кинетическая энергия вращения тела и суммируется с кинетической энергией поступательного движения тела;

ногой

- сильный толчок шагающей ногой вперед - вверх и прыжок усиливают кинетическую энергию поступательного движения тела.

Дистанция.

Спортивное совершенствование боевых дистанций осуществляется в направлениях

- повышение качества подготовительного передвижения;
- повышение качества полного и укороченного комплексного маневра;
- формирование психологических свойств; чувство дистанции; видение противника.

Качество подготовительного передвижения характеризуется действиями

- легкость, пластичность перемещения по рингу;
- маневренность передвижения;
- повышения мобильности в конце раунда и в последнем раунде.

Легкость передвижения определяется развитием прыгучести, пластичность включает развитие гибкости, координация и выразительность движений. Маневренность характеризуется высоким уровнем развития скоростно - силовых движений и выносливости.

Качество полного комплексного маневра характеризуется высоким уровнем подготовительного передвижения, активной защиты и отвлекающих приемов, качество укороченного передвижения и формирования психологических свойств.

Формирование психологических качеств

- чувство дистанции - определение визуально необходимого расстояния до противника для защитных и атакующих действий;
- видение противника - наблюдение за противником, анализ его движений и адекватные действия.

Дальняя дистанция совершенствуется в челночном упражнении с партнером (оба партнера в защитном снаряжении): боец - атака - отскок - контратака партнер - отскок - контратака - отскок.

Упражнение раздельное

- атака и контратака руками в челноке;

- атака и контратака ногами в челноке;
- атака и контратака руками и ногами в челноке.

Одновременно совершенствуется «видение противника».

Средняя дистанция совершенствуется во встречных и опережающих контратаках в укороченном комплексном маневре

- контратака руками под разноименные и одноименные шаги;
- контратака ногами в перескоках;
- прыжковые стандартные серии в атаке и контратаке;
- дискретный прогон стандартных серий.

Одновременно совершенствуется укороченный комплексный маневр и «видение противника».

Ближняя дистанция совершенствуется в атаках и контратаках в укороченном комплексном маневре

- атака и контратака руками забеганием;
- прыжковые стандартные кикбоксерские комбинации в атаке и контратаке;
- дискретный прогон стандартных комбинаций.

Одновременно совершенствуется укороченный комплексный маневр и «видение противника».

Комплексный маневр.

Спортивное совершенствование полного комплексного маневра характеризуется процессами

- повышение уровня техники комплексного передвижения «челнок - маятник - забегание»;
- повышение согласованности движений с комплексным передвижением; активной защиты;
- отвлекающих приемов;
- формирование координирующих психологических свойств: объемное видение; видение противника; предугадывание действий противника.

Комплексное передвижение «челнок - маятник - забегание» в парном упражнении:

партнер - передвижение в челноке;

боец - передвижение в маятнике и забеганием.

Задача бойца - в маятнике «повалить» партнера и сблизиться забеганием в положение сбоку от партнера. Одновременно формируется «объемное видение» и «видение противника».

Согласование с комплексным передвижением в парном упражнении: Активной защиты

- включение в комплексное передвижение активной защиты.

Шаг упругий, движение цельное, пластичное. Одновременно формируется «видение противника».

Отвлекающих приемов

- включение в комплексное передвижение отвлекающих приемов.

Показ выразительный, движение пластичное, передвижение неразрывное, слитное.

Одновременно формируется «предугадывание действий противника». Активной защиты и отвлекающих приемов

- чередование элементов активной защиты и отвлекающих приемов в передвижении челночном, маятниковым и забегание. Одновременное формирование полного комплексного маневра и психологических свойств.

Удар.

Спортивное совершенствование удара осуществляется в направлениях:

- повышение уровня скоростно - силовых ударных движений;
- улучшение качества акцентированного удара.

Скоростно - силовые ударные движения определяют:

Повышение уровня развития

- силы ударных звеньев тела;
- быстроты движений ударных звеньев тела;

Формирование

- скоростно - силовых движений ударных звеньев тела.

Для развития силы используются

- тяжелые и максимальные стрессовые статические усилия;
- тяжелые и максимальные стрессовые силовые упражнения;
- комплексная нагрузка.

Для развития быстроты движений используются

- тяжелая и максимальная стрессовая скоростно – силовая нагрузка;
- комплексная нагрузка.

Для формирования скоростно - силовых движений используются стандартные серии и комбинации кикбоксинга.

- развитие максимальных скоростных, взрывных, движений при выполнении серий и комбинаций.

Комбинации из сложных серий.

Эффективность акцентированного удара дополняется факторами

- техника выполнения удара;
- эмоциональный настрой.

Техника акцентированного удара рукой

- сильный толчок опорной ногой вперед и быстрое вращение таза, скручивание туловища.

Толчок мышцами бедра и голени, шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с телом, туловище скручивается.

Согласование толчка ноги и вращения таза.

- опора «с носка» на шагающую ногу, быстрое вращение туловища и направленное ударное движение кулака в цель.

Согласование момента опоры и ударного движения;

- акцент, «мышечный взрыв» ударных звеньев тела.

Подготовительные и ударные движения цельные, слитные и скоростные, опора «с носка» повышает устойчивость движения, жесткость удара и маневренность. ногой с разноименным шагом

- сильный толчок опорной ногой вперед - вверх и быстрее движение бедра вверх.

Толчок мышцами бедра и голени, шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с телом. Согласование толчка опорной ногой вперед - вверх и движения бедра вверх, отрыв от опоры движением бедра вверх.

- сопутствующий толчок шагающей ногой вверх и удар в прыжке свободной ногой. Согласование движения бедра вверх и толчка шагающей ногой вверх
 - акцент, согласование взлета и ударного движения.
- Подготовительные и ударные движения слитные, скоростные, прыжок высокий, туловище вертикально. ногой с одноименным шагом
- сильный толчок опорной ногой вперед - вверх и быстрое движение тела. Толчок мышцами бедра и голени, шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с телом.
 - сильный толчок опорной ногой вперед - вверх и быстрое движение тела. Толчок мышцами бедра и голени, шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с телом.
 - сильный толчок шагающей ногой вверх и удар в прыжке этой же ногой. Толчок мышцами бедра и голени, прыжок высокий, ударное движение быстрое.
 - акцент, согласование взлета, подготовительного и ударного движений.

Защита.

Надежность защиты определяется легкостью и быстротой ее исполнения. Простые движения защитных элементов облегчают их освоение и повышают качество выполнения.

Защита от удара противника включает три вида

- пассивная;
- активная;
- маневр.

Пассивная защита характеризуется приемом удара определенными частями тела

- прием удара жесткий;
- прием удара со смягчением;
- прием удара проскальзыванием.

Активная защита определяется шаговыми элементами.

Защита в маневре предопределяется комплексным передвижением.

Пассивная защита.

Прием удара жесткий

- движение на удар толчком позади стоящей ноги вперед (мышцами голени), движение ближней руки или переднего плеча навстречу удара.

Прием жесткий, движение руки резкое, короткое, мышцы напряжены, подставка под удар плеча с небольшим разворотом туловища. Толчок ногой короткий, движение тела навстречу удару для сохранения устойчивости.

Прием удара со смягчением

- движение тела в направлении удара сопутствующим толчком соответствующей ноги (мышцами голени), прием удара с напряжением мышц Подставляемой руки. Толчок ногой сильный, короткий, движение тела без шага, быстрое, прием удара мягкий.

Прием удара с проскальзыванием

- движение тела в направлении удара с вращением туловища и уходом от удара. Сопутствующий удару короткий толчок соответствующей ногой с быстрым вращением туловища, движение тела без шага, быстрое, прием удара мягкий, с проскальзыванием.

Активная защита выполняется с шагом

- толчок опорной ногой, движение тела;
- шагающая нога не выставляется, а движется совместно с телом.

Толчок упругий, шаг короткий, движение тела быстрое.

- опора на шагающую ногу со смягчением.

Руки в собранной боевой стойке, при уклоне, нырке, сайд - степе - поворот туловища без наклона.

Выполнение нырка

- толчок опорной ногой с приседанием, движение тела вперед - вниз;
- шагающая нога сгибается и движется совместно с телом, туловище вращается;
- опора на шагающую ногу с выпрямлением.

Толчок упругий, шаг короткий, движение и вращение тела быстрое, опора на шагающую ногу со смягчением, выпрямление упругое, быстрое, туловище вертикально.

Защита в маневре.

- челночное движение, отскок, защищает от любого удара, удар не доходит до цели.

Толчок назад впереди стоящей ногой упругий, движение тела совместно с шагающей ногой быстрое, шаг короткий, приземление упругое.

- маятниковое движение, сайд - степ, защищает от ударов прямых и снизу, смягчает боковой сопутствующий удар.

Толчок опорной ногой вперед - в сторону пружин, движение тела совместно с шагающей ногой быстрое, шаг короткий, приземление упругое.

- забегание «проваливает» противника и позволяет зайти к нему сбоку.

Шаги короткие и стремительные, движение к противнику по дуге.

Комплексное передвижение включает быстрое чередование челнока, маятника и забегания, шаги короткие, упругие, движения тела быстрые, передвижение стремительное, атаки противника затрудняются. Комплексное передвижение, активная защита и отвлекающие приемы являются атакующими защитными движениями.

Атакующее защитное движение выполняется двумя шагами:

Комплексное передвижение

- упругий толчок опорной ногой комплексного передвижения (челнок, маятник, забегание), защитное движение;
- сильный толчок шагающей ноги для атаки.

Шаги короткие, стремительные, движение тела быстрое.

Активная защита

- упругий толчок опорной ногой для активной защиты, движение тела совместно с шагающей ногой, защитное движение;
- сильный толчок шагающей ногой для атаки.

Шаги короткие, стремительные, движение тела быстрое.

Отвлекающие приемы

- упругий толчок опорной ногой для отвлекающего приема, движение тела совместно с шагающей ногой, отвлекающее и защитное движение;
- сильный толчок шагающей ногой для атаки.

Шаги короткие, стремительные, движение тела быстрое.

Объединение комплексного передвижения, активной защиты и отвлекающих приемов облегчает и усиливает защиту, эффективно используется в атаке.

Отвлекающие приемы.

Отвлекающие приемы эффективны при их воздействии на противника в сочетании с атакующим передвижением и характеризуются действиями

- незаконченное движение;
- измененное движение.

Незаконченное движение выполняется прерыванием цельного движения на различной фазе его развития для определения наглядной достоверности цельного движения.

Совершенствование в парном упражнении (оба партнера в защитном снаряжении)

- быстрое цельное движение;
- «показ» незаконченного движения, прерывание на различной фазе развития движения;
- определение фазы наглядной достоверности цельного движения;
- согласование незаконченного движения, «показа», с атакующим передвижением и атакой, выполняется двумя шагами.

Формирование минимального «показа» с наглядной достоверностью цельного движения.

Измененное движение выполняется изменением (или замещением) цельного движения атакующим движением

- быстрое цельное движение;
- «показ» движения с атакой, выполняется двумя шагами.

Изменение направления движения, атаки, маневра и др.

Согласование «показа» и атакующего передвижения

- упругий толчок опорной ногой, движение тела совместно с шагающей ногой, отвлекающий прием;
- сильный толчок шагающей ногой в атаке.

Движение цельное, скоростное.

Акцентированный удар.

Совершенствование акцентированного удара - в ускорении и согласовании основных ударных движений.

Удар рукой

- сильный толчок опорной ногой и резкое движение бедра, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой;
- опора на шагающую ногу с резким вращением туловища, быстрое движение кулака в цель, акцент.

Толчок ногой, мышцами бедра и голени, резкий, шаг короткий, движение бедра быстрое, удар резкий, движения слитные, стремительные. Приземление шагающей ноги «с носка», скручивание туловища сильное, кулак подворачивается и сильно сжимается, туловище - вертикально.

Удар ногой с разноименным шагом

- сильный толчок опорной ногой вперед - вверх, резкое движение бедра вверх, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой;
- сильный толчок шагающей ногой вверх, резкий удар свободной ногой на взлете,

акцент.

Толчки ногами сильные, движение тела быстрое, прыжок упругий, акцентированный удар на взлете. Слитное, стремительное движение всех ударных звеньев тела.

Удар ногой с одноименным шагом

- сильный толчок опорной ногой вперед - вверх, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой;
- сильный толчок шагающей ногой вверх, резкий удар этой же ногой на взлете, акцент.

Толчки ногами сильные, прыжок упругий, резкий акцентированный удар на взлете. Слитное, стремительное движение всех ударных звеньев тела.

Удар ногой в перескоке прямой, боковой, наотмашь свободной ногой

- сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой;
- сильный толчок шагающей ногой вверх, резкий удар свободной ногой в развороте, акцент.

Согласование движения бедра ударной ноги вверх и толчка шагающей ноги вверх. Двойной толчок опорной ногой, мышцами бедра и голени, сильный, резкий. Слитное, стремительное движение всех ударных звеньев тела.

Удар ногой в перескоке прямой, боковой, наотмашь шагающей ногой

- сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой;
- сильный толчок шагающей ногой вверх, резкий удар этой же ногой в развороте, акцент.

Тройное (два толчковых и ударное) движение толчковой ногой, мышцами бедра и голени, резкое, толчки сильные, приземление упругое, удар резкий, движения слитные, стремительные.

Удар ногой в «вертушке» снизу разноименной ногой

- сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое вращение и движение тела совместно с шагающей ногой;
- сильный толчок шагающей ногой назад - вверх, удар снизу свободной ногой, акцент.

Двойной толчок опорной ногой и удар свободной ногой сильные, резкие, мышцами бедра и голени, движения слитные, стремительные.

Удар ногой в «вертушке» снизу одноименной ногой

- сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое вращение и движение тела совместно с шагающей ногой;
- сильный толчок шагающей ногой назад - вверх и удар снизу этой же ногой, акцент.

Тройное (два толчковых и ударное) движение толчковой ногой резкое, мышцами бедра и голени, толчки сильные, приземление упругое, удар резкий, движения слитные, стремительные.

Удар ногой в «вертушке» наотмашь

- сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое вращение и движение тела совместно с шагающей ногой;

- сильный толчок шагающей ногой назад - вверх, удар наотмашь свободной ногой, акцент.

Двойной толчок опорной ногой и удар свободной ногой мышцами бедра и голени. Движения слитные, стремительные.

Контратака.

Вид контратаки определяется моментом ее проведения: *встречная* выполняется одновременно с атакой противника;

опережающая предупреждает развитие атаки противника, выполняется с предугадыванием начала атаки;

ответная выполняется в момент «проваливания» противника при активной защите.

Встречная контратака характеризуется быстрым смещением тела бойца с линии атаки противника и одновременным нанесением встречного акцентированного удара, наиболее эффективного в данной ситуации. Встречная контратака выполняется с атакующим шагом

- сильный толчок опорной ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой и смещение с линии атаки, удар противника проходит мимо;

- упругая опора на шагающую ногу, встречный акцентированный удар рукой или ногой.

Опережающая контратака предопределяет формирование психологических свойств (предугадывание действий противника, чувство дистанции и др.) и характеризуется предупреждающим акцентированным ударом, прерывающим атаку противника. Опережающая контратака наносится со средней дистанции с предельной мобилизацией на атаку, взгляд бойца направлен в область туловища противника и фиксируется формирование атаки противника. Опережающая контратака выполняется с атакующим шагом

- укороченный комплексный маневр на средней дистанции, концентрация внимания на действиях противника, мобилизация на атакующее передвижение и акцентированный удар;

- фиксация подготовительного атакующего движения противника, резкий, сильный толчок опорной ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой, резкое движение бедра;

- упругая опора на шагающую ногу, любой акцентированный удар рукой или ногой.

Толчок сильный, мышцами бедра и голени, шаг короткий, удар акцентированный, движения слитные, стремительные.

Ответная контратака проводится с защитным движением и выполняется двумя шагами

- сильный толчок опорной ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой, уход от атаки противника;

- сильный толчок шагающей ногой, акцентированный удар рукой или ногой в «провалившегося» противника.

Толчки ногами сильные, резкие, движения тела быстрые, согласованные, удар акцентированный.

Совершенствование контратак в парном упражнении, оба партнера в защитном снаряжении, обоюдное формирование задач, обсуждение и коррекция выполнения

упражнения.

Атака.

Прямая атака в маневре

Совершенствование прямой атаки в манере в повышении уровня выполнения каждой из 31 варианта прямой атаки в маневре.

Варианты прямой атаки в маневре:

- 1 в челноке обычный шаг - прямой в маневре;
- 2 в челноке приставной шаг - прямой в маневре;
- 3 в челноке прыжковый и скрестный шаг - прямой в маневре;
- 4 в челноке с активной защитой (АЗ) обычный шаг - ответная в маневре;
- 5 в челноке с АЗ приставной шаг - ответная в маневре;
- 6 в челноке с АЗ прыжковый и скрестный шаг - ответная в маневре;
- 7 в челноке с отвлекающими приемами (ОП) обычный шаг - скрытая в маневре;
- 8 в челноке с ОП приставной шаг - скрытая в маневре;
- 9 в челноке с ОП прыжковый и скрестный - скрытая в маневре;
- 10 -18 в маятнике 9 вариантов;
- 19 - 27 в забегании 9 вариантов;
- 28 в полном комплексном маневре (ПКМ) с АЗ и ОП обычный шаг - основная прямая, тотальная;
- 29 в ПКМ с АЗ и ОП приставной шаг - основная прямая, тотальная;
- 30 в ПКМ с АЗ и ОП прыжковый и скрестный шаг - основная прямая, тотальная;
- 31 в ПКМ с АЗ и ОП атакующее передвижение - ведущая атака, тотальная.

Каталог примерных серий, соответствующих данному условию:

челнок - кикбоксинг 4-12 маятник -
кикбоксинг 8-9 забегание - кикбоксинг 10-11-
13 обычный шаг - кикбоксинг 5-6 приставной
шаг - кикбоксинг 10-11 прыжковый шаг
скрестный шаг - кикбоксинг 1-2-3-7-12-13

Активная защита и отвлекающие приемы используются между сериями при дискретном прогоне комбинаций (в дискретных паузах).

Обозначения дискретных пауз.

Атака прямая - непрерывный режим.

Атака с активной защитой (АЗ) - дискретный режим.

Атака с отвлекающими приемами (ОП) - дискретный режим.

На каждый вариант атаки формируется 3-6 учебных комбинаций.

1 вариант - прямая атака в челноке, обычный шаг: кикбоксинг 4-5-12-6
смешанные 4к - 8б- 5к 3б - 6к- 2б 12к - 7б - 4к -4б - 5к

6 вариант - ответная атака в челноке с активной защитой, прыжковый шаг,
дискретный режим:

кикбоксинг 4 - АЗ -3 - АЗ -7 - АЗ - 12 1 -АЗ -2-АЗ-4-АЗ-13

смешанные 4к - 8б - АЗ- 3к-АЗ-12к 1к- АЗ- 8б-АЗ-2к-АЗ- 8б- 13к

26 вариант - скрытая атака в забегании с отвлекающими приемами, приставной шаг, дискретный режим:

кикбоксинг 10-ОП-11-ОП -13

смешанные 11к - ОП-9б-10к-ОП-13к 11б - ОП-11к -ОП -126-ОП -10к

31 вариант - ведущая пряма атака в маневре в дискретном режиме:

смешанные 12к - АЗ - 13б-ОП-9к-ОП-7б-АЗ-7к 3к-ОП-11б-АЗ-13к

Согласование комплексного и атакующего передвижения с активной защитой и отвлекающими приемами, формирование единого подготовительного - защитно - атакующего комплекса, выполнение прогона комбинаций пластичное, слитное, цельное.

Формирование комбинаций произвольное, в соответствии с вариантом атаки и каталогом примерных серий.

Прямая атака от защиты.

Атака от защиты применяется в усложненных условиях боя с ограничением маневра, атакующих и защитных средств и характеризуется действиями:

- прием ударов жесткий, ответная контратака, маневр;
- прием ударов со смягчением, ответная контратака, маневр;
- прием ударов с проскальзыванием, встречная контратака, маневр;
- передняя подсечка с опережающей контратакой, продолжение атаки в маневре;
- блокировка атак противника с передней подсечкой, контратака, маневр.

Боевая стойка собранная, укороченный комплексный маневр в доступных пределах, максимальное использование психологических свойств:

- объемное видение;
- видение противника, предугадывание его действий;
- ситуативное мышление и адекватные действия.

Совершенствование в парном упражнении, оба партнера в защитном снаряжении.

Прием жесткий.

- движение на удар, прием укороченного удара;
- длинный акцентированный ответный удар.

Максимальное выпрямление жесткой ударной руки, «отбрасывание» противника ударом, быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Прием со смягчением

- короткое, резкое, сопутствующее удару движение, «проваливание», «вытягивание на себя» противника;
- смещение тела с линии атаки, встречный акцентированный, «отбрасывающий» удар;
- быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Прием с проскальзыванием

- короткое сопутствующее движение в направлении удара, вращение туловища;
- смещение тела с линии атаки, встречный акцентированный, «отбрасывающий» удар;
- быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Передняя подсечка

- подсекание свободной ноги противника;
- добивание руками неустойчивого противника;

- быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Противник, устойчиво стоящий на двух ногах, выводится из равновесия резким, «отбрасывающим» ударом, подсекается с продолжением атаки и передвижением из неблагоприятной ситуации.

Блокировка атак противника

- плотное прижимание к противнику, кратковременная блокировка его рук;
- выведение из равновесия «отбрасывающим» ударом, передняя подсечка с добиванием руками;
- быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Формирование высокого уровня психологических свойств позволяет избегать неблагоприятных боевых ситуаций и успешно использовать атаку от защиты в тактических целях.

Ответная атака.

Для совершенствования ответной атаки используются два направления:

1. Повышение уровня техники элементов атаки

- комплексное передвижение;
- атакующее передвижение;
- активная защита.

2. Формирование психологических свойств высокой мобильности

- объемное видение и видение противника;
- предугадывание действий противника;
- ситуативное мышление и ситуативные действия.

Комплексное и атакующее передвижение определяются шаговыми перемещениями по рингу. В активных защитных элементах основным движением также является шаг.

Повышение уровня техники ответной атаки заключается в совершенствовании шаговых перемещений:

Развитие физических качеств

- прыгучести;
- пластичности шаговых движений;
- быстроты шаговых движений;
- взрывных способностей мышц голени;

улучшение техники выполнения передвижений.

Для развития физических качеств используются тяжелые силовые и скоростно-силовые нагрузки в дискретном режиме, максимальная стрессовая и комплексная нагрузки, специальная, направленная физическая подготовка.

Эффективность передвижения определяется

- повышением уровня шаговых движений;
- согласованностью, слитностью элементов комплексного передвижения и степенью сочетания с атакующим передвижением.

Техника выполнения шага

- толчок вперед - вверх упругий, шаг короткий, совместно с туловищем;
- опора со смягчением, движение стремительное.

Передвижение легкое, приподнимающее ОЦТ тела и облегчающее перемещение по рингу. Легкие, стремительные приставные шаги являются

связующими подготовительного, комплексного и атакующего передвижений, обычные атакующие шаги усиливают сочетание комплексного и атакующего передвижений.

Связующее сочетание видов передвижений формируется в прогонах комплексных комбинаций в различных режимах (непрерывный, дискретный и др.), включение отвлекающих приемов в паузы дискретных прогонов формирует передвижение скрытой атаки.

Отвлекающие приемы характеризуются:
техникой выполнения

- изменение направления движения;
- замещение движения («показа») другим движением;
- достоверностью движения («показа»)
- наглядностью;
- выразительность.

Отвлекающий прием выполняется единым, слитным с атакующим движением, изменение направления или замещение «показа» плавно, без прерывания, включается в атакующее движение.

Отвлекающий прием, «показ», демонстрирует атакующее движение, представляет опасность, угрозу для противника. Достоверность «показа» определяется начальной фазой исполнения, достаточной по длительности для наглядности, выразительности и угрожаемости этого движения.

Техника исполнения и выразительность отвлекающих приемов совершенствуется у зеркала, основное внимание уделяется технике «показа» и достаточной длительности для обозначения угрозы, «показ» завершается атакой единым, слитным движением.

В парном упражнении (партнеры в защитном снаряжении) боец определяет задание, длительность и вид упражнения, обоюдная оценка качества выполнения упражнения.

Мобильность психологических свойств определяется устойчивостью условно - рефлексивных реакций, сформировавшихся на основе специфических приемов.

Объемное видение формируется навыками бокового, периферийного зрения, взгляд - рассеянный, одновременно фиксируется:

- свободное пространство;
- положение противника (боевая стойка, передвижение и др.);
- нахождение рефери, углов ринга, канатов.

Видение противника характеризуется наблюдением за противником и определением его состояния:

- защищенность;
- быстрота передвижения;
- способы и скорость атаки;
- манера ведения боя;
- утомляемость.

Предугадывание действий противника предопределяет знания основ техники атаки и движений, формирующих атаку.

Ситуативное мышление характеризуется оперативным анализом обстановки в

бою и принятие адекватных, ситуативных, эффективных действий.

В скрытой атаке отвлекающие приемы являются подготовительно-атакующими действиями и исполняются слитным с атакой, цельным, стремительным движением.

Тактика.

Тактика - многозначное понятие, тактика определяет манеру ведения боя, стиль бойца и рисунок боя, тактика - это способ и метод для достижения победы, тактика - это искусство ведения боя, заслуживающее самую высокую оценку у судей и зрителей.

Тактика является элементом стратегии для данного боя и турнира, в подготовительном и соревновательном периодах. Тактика включает тактические установки, способствующие успеху в бою.

Тактика ведения боя:

- темповик;
- игровик;
- нокаутер;
- левша;
- тотальный стиль;
- комбинационный стиль;
- универсал.

Тактические установки

Ведение боя на контратаках:

- работать вторым номером;
- выдергивать противника;
- играть с противником;
- работать на опережение;
- работать на отходах и др.

Ограничение маневра:

- загнать в угол;
- прижать к канатам;
- подрезать пути и др.

Бурный финиш:

- концовка в раундах;
- последний раунд.

Изматывание противника:

- спурт в начале раунда;
- рваный темп;
- ближний бой и др.

Подготовка акцентированного удара:

- раскрывать противника;
- вызывать на атаку;
- открываться;
- идти на сближение;
- прощупывать противника и др.

Наиболее эффективно тактика проявляется в манерах ведения боя различными

по стилю бойцами. В этой главе рассматриваются манеры ведения боя, которые являются основой тактической подготовки бойцов на базе техники и методики обучения. Бойцы осваивают все стили, овладевают всеми тактическими манерами и обучаются противостоять противникам любого стиля, используя в бою разнообразную тактику.

Тактика ведения боя.

Темповик - активный выносливый боец, обладает высокими волевыми качествами и владеет скоростными техническими приемами, ведет бой в плотном темпе разнообразными атаками в комплексном маневре с использованием опережающих контратак.

Тактика темповика определяется его целью:

- ошеломить противника массовой атакой;
- утомить непрерывными атаками;
- выиграть бой за счет большого количества ударов.

Тактика темповика используется

- с неподготовленным противником;
- для закрепления победы - концовки раундов, последний раунд, нокдаун противника;
- изматывает противника - спрут в начале раундов, рваный темп и др.;
- психологическое подавление противника - скоростные жесткие прямые атаки и опережающие контратаки;
- обострение поединка и т.д.

Тактика темповика изучается на этапе спортивного совершенствования при высоком уровне развития физических и физиологических качеств.

Подготовка темповика включает процессы: физические

- развитие быстроты движений;
- развитие скоростно - силовых движений; физиологические:
- развитие общей выносливости;
- развитие специальной выносливости; психологические:
- повышение уровня формирования психологических свойств; техническое совершенствование:
- полный комплексный маневр;
- скоростное непрерывное и дискретное выполнение серий и комбинаций;
- опережающие контратаки и все варианты прямой атаки;

педагогические:

- повышение эмоционального настроения;
- формирование мотиваций.

Методика повышения качества изучения тактики темповика. Устранение технических погрешностей:

- замедленная, однообразная атака;
- сумбурная, нетехническая атака;
- слабая защищенность в атаке.

Повышение уровня формирования психологических качеств (условнорефлекторных двигательных реакций) на основе технических приемов кикбоксинга.

Совершенствование тактики темповика на самостоятельном занятии в развитии

быстроты выполнения атаки и совершенствовании полного комплексного маневра при прогонах серий и комбинаций в непрерывном режиме.

Бой с темповиком предопределяет высокий уровень боевой подготовки и характеризуется действиями:

- встречный акцентированный удар и продолжение серийной атаки в забегании;
- встречная контратака в забегании;
- передвижение в маятнике и забегание (проваливание) и ответная контратака;
- встречная жесткая контратака длинными акцентированными ударами («рубка») в укороченном комплексном маневре;
- тактика игровика в полном комплексном маневре;
- тактика нокаутера в передвижении маятником и забеганием.

Методика повышения качества изучения боя с темповиком. Устранение технических погрешностей:

- замедленный, однообразный маневр;
- замедленная контратака;
- слабый акцентированный удар.

Повышение уровня эмоционального настроения.

Совершенствование боя с темповиком на самостоятельном занятии в повышении уровня комплексного маневра, ответных и опережающих контратак и стабилизации акцентированных ударов.

Игровик - маневрированный, пластичный боец, обладает высоким уровнем технической подготовки, умело ведет бой на всех дистанциях, пользуется всеми видами атак с активной защитой, отвлекающими приемами, тактическими установками в полном и укороченном комплексном маневре.

Тактика игровика определяется его целью:

преимущество над противником техническое

- быстрое и пластичное передвижение, гибкий маневр;
- искусные атаки и точные удары;
- разнообразная защита;

психологическое

- проявление на высоком уровне психологических свойств, защитных элементов и отвлекающих приемов; тактическое
- эффективное использование тактических установок.

Тактика игровика используется против любого противника:

темповик

- ответная атака в маятнике, забегании, полном комплексном маневре; нокаутер и левша

- ответная и скрытая атаки в полном комплексном маневре;
- атака от защиты в укороченном комплексном маневре;

комбинационный и тотальный стиль

- контратака в маятнике и забегании;
- использование тактических установок; тактика универсала, владеющего всеми стилями

- в укороченном комплексном маневре на средней дистанции все виды атак на максимальной скорости;

- использование тактических установок и отвлекающих приемов.

Тактика игролика изучается на этапе спортивного совершенствования и

Определяется задачами:

техническое совершенствование

- высокий уровень быстроты выполнения сложных технических приемов;
- разнообразие технических приемов; физиологическая подготовка
- развитие общей и специальной выносливости; психологическая подготовка
- высокий уровень формирования психологических свойств; педагогическая подготовка
- высокий уровень эмоционального настроения;
- формирование мотиваций; физическая подготовка
- высокий уровень развития гибкости и пластичности движений;
- повышение уровня скоростно- силовых движений.

Методика повышения качества изучения тактики игролика. Устранение технических погрешностей:

- повышение уровня комплексного маневра и активной защиты.

Развитие физических качеств:

- скоростные сложно - координационные движения.

Повышение уровня эмоционального настроения.

Совершенствование тактики игролика на самостоятельном занятии в повышении уровня и разнообразия технической подготовки, сложно-координационных и скоростно - силовых движений, пластичности и гибкости движений.

Бой с игроликом предопределяет высокий уровень развития скоростно - силовых движений, психологических свойств и разнообразие тактических установок, характеризуется действиями:

- ограничение маневра, жесткий бой на ближней дистанции;
- встречная и опережающая контратака акцентированными ударами;
- тотальная жесткая манера ведения боя;
- более искусная, жесткая и скоростная тактика игролика;
- тактика нокаутера в полном комплексном маневре с отвлекающими приемами;
- частая смена тактики ведения боя и тактических установок.

Методика повышения качества изучения боя с игроликом. Устранение технических погрешностей:

- стабилизация акцентированных ударов и повышение тактико - тактической подготовки.

Развитие скоростно - силовых движений.

Формирование психологических свойств.

Нокаутер - волевой, целеустремленный, решительный боец, обладает поставленным акцентированным ударом, умело пользуется отвлекающими приемами и тактическими установками. Тактика нокаутера определяется его целью - нанести точный акцентированный удар в уязвимое место противника. Тактика нокаутера совершенствуется в двух направлениях:

- активный нокаутер;
- пассивный нокаутер.

Активный нокаутер-темповик - агрессивный боец, атакующий акцентированными ударами, нацеленный на плотный, жесткий бой на средней и ближней дистанциях. Нокаутер - темповик мощными ударами потрясает противника, подавляет его волю и ломает неподготовленного противника.

Бой с нокаутером - темповиком определяет высокий уровень развития скоростно - силовых и сложно - координационных движений и волевой подготовки, выражается действиями:

- в маятнике и челноке, полном комплексном маневре - проваливание противника с ответной жесткой серийной контратакой в забегании;
- встречная жесткая серийная контратака в забегании;
- тактика игролика в укороченном комплексном маневре с акцентированными ударами;
- прямая атака от защиты акцентированными серийными ударами в забегании.

Методика повышения качества изучения боя с нокаутером - темповиком.

Устранение технических погрешностей:

- замедленный маневр;
- слабые акцентированные удары;
- низкий уровень защитных элементов и комплексного маневра.

Повышение уровня эмоционального настроения и воспитание волевых качеств.

Активный нокаутер - игролик - боец с высоким уровнем физической подготовки, обладает всеми качествами игролика и уверенно ведет бой с противником любого стиля в жесткой игровой манере.

Бой с нокаутером – игровиком предопределяет высокий уровень развития скоростно-силовых сложно-координационных движений, технической и волевой подготовки, формирования высокого уровня психологических свойств и высокого эмоционального настроения, выражается действиями:

- частая смена тактики ведения боя и тактических установок;
- более искусная, жесткая, скоростная манера игролика;
- тактика нокаутера в полном комплексном маневре с отвлекающими приемами.

Тактика пассивного нокаутера вынуждается обстоятельствами боя и турнира:

- неблагоприятная ситуация (в углу ринга, у канатов ит.п.);
- низкий уровень физиологической подготовки (укороченный подготовительный период);
- повреждении, последствия травмы ит.п.
- чрезмерная усталость во время боя, недостаточное восстановление после предыдущего боя;
- агрессивный противник;
- тактическая концепция, определяемая стратегией на данный турнир.

Тактика пассивного нокаутера исполняется прямыми атаками от защиты в укороченном комплексном маневре на ближней дистанции.

Тактика нокаутера изучается на этапе спортивного совершенствования и определяется задачами:

- повышение уровня физической и технической подготовки;
- формирование психологических свойств;
- повышение уровня эмоционального настроения;

- воспитание волевых качеств.

Методика повышения качества изучения тактики нокаутера. Устранение технических погрешностей:

- закрепление стабильности акцентированных ударов, пассивной и активной защиты.

Развитие физических качеств:

- скоростно - силовые движения.

Формирование психологических свойств:

- видение противника;
- предугадывание действий противника.

Совершенствование тактики нокаутера на самостоятельном занятии в стабилизации акцентированных ударов и повышении уровня атакующего передвижения.

Левша - боец в правосторонней стойке, неудобен для праворуких противников, умело использует бьющую левую руку в маневре нокаутера, тотальном бою, в стиле игрока - нокаутера, но чаще этот стиль применяется в разведывательных, подготовительных и других целях.

Совершенствование тактики левши на самостоятельном занятии в повышении качества акцентированных ударов обеими руками и ногами.

Бой с левшой предопределяет высокий уровень формирования психологических свойств и характеризуется действиями:

- тактика игрока с акцентированными ударами;
- тактика тотального стиля с опережающими контратаками, в манере тотально - комбинационного стиля в маятнике и забегании.

Тактика тотального стиля является мощным физическим и психологическим прессингом для противника и применяется подготовленными бойцами на средней дистанции в укороченном комплексном маневре. Боец в атаке использует маневр и отвлекающие приемы, которые оказывают на противника психологическое давление, опережающие контратаки прерывают атаки противника, создавая физическое давление, неожиданные скрытые атаки деморализуют противника. Тактика тотального стиля изучается на этапе спортивного совершенствования при высоком уровне формирования психологических свойств, освоение поэтапное.

На всех этапах - повышение уровня формирования психологических свойств.

1 этап - совершенствование укороченного комплексного маневра:

- прогон в дискретном режиме кикбоксерских серий и комбинаций в УКоМе;
- включение в УКоМ активной защиты;
- включение в УКоМ отвлекающих приемов;
- включение в УКоМ атакующего передвижения;
- включение в УКоМ активной защиты, отвлекающих приемов и атакующего передвижения.

2 этап - совершенствование в УКоМе трех основных и ведущей прямой атаки в маневре:

- ускоренный прогон в дискретном режиме комбинаций кикбоксинга;
- освоение в УКоМе 27 вариантов прямой атаки в маневре;
- включение в УКоМ трех основных и ведущей прямой атаки в маневре.

3 этап - ускоренное выполнение в УКоМе ведущей прямой атаки в маневре:

- выполнение ответной атаки в УКоМе;
- выполнение скрытой атаки в УКоМе;
- ускоренное выполнение в УКоМе ведущей прямой атаки в маневре.

4 этап - учебный бой с партнером в тотальном манере:

- повышение эмоционального настроения.

Оба партнера в защитном снаряжении.

5 этап - совершенствование тактики тотально стиля перед зеркалом, в бою с тенью, на лапах с партнером.

Спарринговые бои с партнером.

Методика повышения качества изучения тактики тотального стиля.

Устранение технических погрешностей:

- низкий уровень укороченного комплексного маневра;
- низкий уровень отвлекающих приемов;
- повышение скорости выполнения в УКоМе сложных серий и комбинаций;
- повышение скорости исполнения в УКоМе ведущей прямой атаки в маневре.

Формирование психологических свойств высокой мобильности:

- видение противника;
- предугадывание действий противника;
- ситуативное мышление;
- ситуативные действия.

Воспитание волевых качеств:

- повышение эмоционального настроения;
- формирование мотиваций.

Совершенствование тактики тотального стиля на самостоятельном занятии в освоении прямой атаки в маневре, повышении качества укороченного комплексного маневра, развитии гибкости и пластичности движений.

Бой с противником тотального стиля предопределяет высокий уровень формирования психологических свойств и волевой подготовки, разнообразие технических и тактических средств и характеризуется действиями:

- тактика игровика с акцентированными ударами в маятнике и забегании;
- тактика пассивного нокаутера в маятнике и забегании;
- тактика нокаутера - игровика с опережающими контратаками, атаками прямой в манере скрытой;
- тактика комбинационного стиля с короткими взрывными акцентированными сериями в маятнике и забегании;
- тактика нокаутера - темповика в УКоМе, дискретном режиме, с короткими повторными сериями и комбинациями в забегании.

Совершенствование технической, тактической и скоростно - силовой подготовки, повышение качества акцентированных ударов и уровня волевой подготовки на самостоятельном занятии способствует успешному ведению боя с противником тотального стиля.

Тактика комбинационного стиля предназначена для ведения боя скоростными жесткими сериями и комбинациями на средней и ближней дистанциях в УКоМе, наиболее эффективна в дискретном режиме и в специализированных тактических манерах.

Темповик комбинационного стиля ведет бой в УКоМе сериями и комбинациями в дискретном режиме и использует все варианты прямой атаки в маневре.

Игровик комбинационного стиля владеет всеми манерами игровика, атакует разнообразными взрывными сериями с активной защитой на всех дистанциях в полном и укороченном комплексном маневре.

Тактика тотально - комбинационного стиля используется опытными бойцами с высоким уровнем психологической и технической подготовки, бой ведется на средней дистанции в УКоМе с использованием отвлекающих приемов, активной защиты, взрывных серийных акцентированных атак и опережающих серийных контратак.

Самая жесткая, плотная и напряженная манера ведения боя.

Стремительные разнообразные атаки, сочетание кикбоксерских серий, различное подготовительное и атакующее передвижение, использование активной защиты, отвлекающих приемов и тактических установок, высокий уровень проявления психологических свойств и волевых качеств, состояние боевой готовности и эмоциональный настрой - все это является эффективнейшим оружием в бою с любым противником.

Тактика универсала является наиболее совершенной и гибкой формой тактической подготовки, боец - универсал владеет всеми тактическими манерами и умело проводит бои с противником любого стиля, меняя тактику в зависимости от ситуации боя и задач стратегии.

Совершенствование тактики универсала проводится на всем протяжении тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Стратегия.

Стратегия в подготовке бойца определяет главное долговременное направление тренировочного процесса в условиях спортивного учреждения и включает поэтапное планирование результатов выступления (чемпионат России, Европы, мира, профессиональные рейтинговые и титульные бои ит.д.).

Стратегия разрабатывается для перспективного бойца с учетом календарного плана соревнований, материальных и финансовых возможностей учреждения.

Стратегия включает:

- формирование цели и определение задач на каждом этапе подготовки бойца;
- решение задач для достижения поставленной цели:
на этапе
- средствами подготовки бойца;
на турнире и в отдельном бою
- средствами тактики боя.

Стратегия разрабатывается отдельно для каждого бойца. Тренер формирует цель, определяет задачи на каждый этап и совместно с бойцом планирует систему подготовки и средства решения задач на каждом этапе. Средства и методы подготовки бойца корректируются на каждом этапе, тактика на турнир и отдельный бой определяется уровнем подготовки бойца и задачами на этот этап, исходя из стратегической цели.

Стратегическое планирование определяется целью:

- выиграть чемпионат;
- выиграть чемпионат и стать ведущим бойцом сборной команды России;
- войти в сборную команду России;
- занять призовое место в чемпионате(планируемом);
- показать высокий уровень техники и тактики (без планирования призового места);
- приобрести боевой опыт, определить уровень подготовки противников в своей и в смежных весовых категориях;
- другие индивидуальные цели.

Стратегические задачи ставятся на основе исходных данных бойца:

- состояние здоровья (наличие заболевания, травмы, недостаточное восстановление и др.);
- уровень технической и тактической подготовки;
- мотивация и эмоциональный настрой.

Средства и методика подготовки индивидуальны и специфичны, каждый боец готовится по своей разработанной программе.

В турнире и перед очередным боем при усложнении ситуации тактика боя корректируется.

Примерные стратегические задачи в предсоревновательный период для бойца с поставленной целью - показать высокий уровень техники и тактики и приобрести боевой опыт включают средства и методы подготовки: *технические*

- усложненные комплексы серий и комбинаций в различных режимах (непрерывный, дискретный, с акцентированными ударами и др.) для повышения качества и быстроты комплексного маневра; сложности, разнообразия и зрелищности атак; *физические*

- тяжелая, максимальная стрессовая и комплексная нагрузка для развития силы акцентированного удара;

прыгучести;

быстроты передвижения;

пластичности движений;

физиологические

- нагрузочный эспандер, удлиненные раунды с укороченным отдыхом повышение специальной скоростно - силовой выносливости; *психологические*

- методический прием «живая мишень»; бой с двумя - тремя партнерами формирование психологических свойств;

повышение уровня двигательных реакций; *педагогические*

- анализ реальных возможностей бойца, перспективы в спорте и в жизни, укрепление чувства собственного достоинства, ответственности и стремления к достижению цели

стабилизация мотивации и усиление волевых качеств; повышение уровня

эмоционального настроения; *методические*

- совместное обсуждение тренера-преподавателя и бойца предстоящих задач, поиск специфических методик и средств подготовки формирование ситуативного мышления; воспитание творчества и вдохновения; *тренерские*

- показ бойцом и обучение партнера освоенному техническому приему по специфической методике

закрепление технического приема и методики обучения; проявление заинтересованности и осознания труда тренера-преподавателя; воспитание уважения к тренеру-преподавателю; повышение качества совместной деятельности.

Средства и методы подготовки каждого перспективного бойца варьируется, исходя из личности бойца и поставленной цели.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка в период спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целенаправленно развивает определенные физические качества бойца.

Целью специальной физической подготовки является развитие атакующих качеств и определяется задачами:

- развитие силы и быстроты движений;
- развитие координации и скоростно - силовых движений, формирование двигательных реакций;
- развитие гибкости тела и пластичности движений;
- развитие специальной выносливости.

Физические качества, формирующие цельность движений и действий, рассматриваются в одной главе.

Развитие силы и быстроты движений.

Сила бойца и быстрота движений определяют главные атакующие действия:

Ударные движения

- рукой в голову и туловище;
- ногой в голову, туловище и бедро; прыжок вверх;
- ударное движение ногой в прыжке.

Ударное движение рукой

- толчок опорной ногой - мышцами - разгибателями бедра и голени;
- вращение таза - мышцами бедра и спины;
- вращение туловища - мышцами спины и живота;
- движение руки - мышцами – разгибателями руки;
- сжатие кулака - мышцами - сгибателями кисти.

Ударное движение ногой

- толчок опорной ногой - мышцами - разгибателями бедра и голени;
- вращение таза - мышцами бедра и спины;
- вращение туловища - мышцами спины и живот;
- движение бедра - мышцами - сгибателями бедра;
- движение голени - мышцами - разгибателями голени.

Прыжок вверх - ударное движение ногой в прыжке

- толчок прыжковой ногой - мышцами - разгибателями бедра и голени. Ударные движения в подготовительной фазе формируются мышцами бедра, голени, спины и живота, в ударной фазе участвуют разгибатели руки и голени. Ударные движения характеризуются «взрывными» способностями мышц, последовательностью и согласованностью их сокращений (техникой исполнения движения).

Развитие силы и быстроты движения рук включает упражнения

- толчковые (медицинбол, ядро, штанга, отжимание в упоре, камни и др.);
- бросковые (мячи, камни, граната и др.);
- ударные (боксерский мешок, груша, кувалда, удары с отягощением, эспандером и др.).

Развитие силы и быстроты движения ног включает упражнения

- беговые «взрывные» (ускорения в гору, бег по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощением на ногах, с препятствиями и др.);

Для повышения качества прыжка используются упражнения

- прыжки на скакалке стоя, в приседе на двух и одной ноге, с двойными оборотами;
- выпрыгивания с подниманием бедра, голени, из приседа, с отягощением и др.;
- прыжки с отягощениями, на песке, глубокому снегу, на мелководье и др.

В занятиях применяются тяжелая нагрузка в дискретном режиме, максимальная стрессовая и комплексная нагрузка.

Развитие координации и скоростно - силовых движений.

Формирование двигательных реакций.

Координация движений в кикбоксинге определяется согласованностью ударных движений рукой и ногой с шагом и прыжком и сочетанием этих движений с вращением таза и туловища. Совершенствование специальной координации движений в кикбоксинге начинается после закрепления, стабилизации, боевой стойки в атаке ногами в прыжке.

Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации

- скоростной прогон стандартных серий;

Толчок сильный, упругий, шаг короткий, движений быстрые, выпрыгивание в ударе высокое, удары без акцента, добивание руками скоростное, атака в забегании стремительная.

- скоростной прогон стандартных комбинаций в и сериями; Сохранение техники и быстроты, стабилизация исполнения.
- дискретный прогон комбинаций, включение в дискретные паузы активной защиты и отвлекающих приемов;
- тактика тотально - комбинационного стиля в бою с тенью, с партнером, наснарядах.

Использование психологических свойств.

Одновременное формирование специальных двигательных реакций и скоростно – силовых движений.

Развитие гибкости тела, пластичности движений.

Спортивная гибкость бойца определяется движениями:

- скручивание туловища;
- поднимание и выпрямление ноги;
- вращение головы;
- вращение стопы;
- вращение кисти.

Для развития гибкости используются упражнения: в

положении стоя

- повороты туловища, скручивание во всех суставах (голеностоп, колено, бедро, позвоночник, шея);
- скручивание с отягощением в руках;
- наклоны туловища, с поворотами, с отягощениями;
- круговые вращения туловища;
- обвисания в наклоне, с отягощениями и др.; *в положении виса на турнике*
- вращение таза, с подгибание голени, подниманием бедра, разведение ног, с отягощениями на ногах, круговое вращение ног, раскачивания и др.

в положении сидя

- наклоны с выпрямленными ногами, разведенными ногами, со скручиванием и др.;
- с воздействие партнера; *в положении лежа*
- одновременное поднимание ног и туловища;
- скручивания, махиногами;
- сгибания, выгибания туловища и др. *в положении стоя на коленях*
- наклоны вперед, назад, в стороны, с отягощением;
- повороты, скручивания, с отягощением и др.

Для развития подвижности суставов бедра и колена, поднимания и вращения ног выполняются упражнения: *в положении стоя*

- махи ногами вперед - назад, вправо - влево;
- вращения ногами вперед, назад, вправо, влево;
- глубокие наклоны с выпрямленными ногами;
- нога на опоре (с повышением высоты), поочередные наклоны с поворотом к выпрямленным ногам;
- поднимание ноги вперед - вверх, в сторону - вверх с помощью партнера;
- поднимание ноги через потолочный блок;
- поднимание ногой груза через потолочный блок;
- приседание в «шпагат», продольный, поперечный;
- ударные движения с выпрыгиванием; *в положении сидя*
- наклоны с выпрямленными ногами, пальцы ног на себя, разведенными ногами;
- заведение ноги за голову;
- с воздействием партнера;
- в положении виса на веревках, ноги в петлях, руками захват веревки*
- разведение ног в «шпагат», продольный, поперечный, глубокие опускания в висе;
- в положении лежа*
- заведение ног за голову;
- разведение поднятых ног, согнутых;
- оттягивание ног и рук, растяжения и др.;
- с воздействием партнера.

Упражнения для развития мышц шеи:

- наклоны головы, глубокие, с отягощением, с сопротивлением партнера;
- повороты, вращения и др.

На кисть руки и стопу ноги воздействуют ударные нагрузки, стопа испытывает прыжковые усилия при передвижении и выпрыгивании для удара ногой.

Для развития подвижности и укрепления суставов кисти и стопы используются

упражнения:

кисти руки

- кистевой эспандер, мячик ит.п;
- повороты, вращения, глубокие, с усилием, с отягощением и др.;
- толкание, броски, подбрасывание мяча, ядра, груза и др.;
- отжимания на пальцах, подтягивания, выкручивания и др.; *стопа ноги*
- прыжки на скакалке стоя, в приседе, на двух, одной ноге, с двойными оборотами в прыжке и др.;
- прыжки на песке, глубокому снегу, с отягощениями и др.;
- выпрыгивания стоя, с разведением ног в прыжке, с подбрасыванием голени, бедра, в приседе, из приседа и др.;
- ходьба на носках, пятках, на внешней стороне ступни, внутренней, пальцами наружу, внутрь и др.

На занятиях используются статические усилия и медленные силовые упражнения в дискретном режиме, нагрузки дифференцированы по уровню подготовки, в парном упражнении во избежание травм степень усилия взаимно контролируется.

Пластичность специальных движений формируется в замедленных прогонах стандартных серий и комбинаций кикбоксинга перед зеркалом с глубокими, выраженными, волнообразными движениями, внимание уделяется непрерывности, завершенности движений, техничному и эстетичному выполнению серий и комбинаций.

Наиболее зрелищный эффектна судей и зрителей и психологический на противников оказывают прыжковые серий атаки, перескоки и «вертушки», двойные атаки ногами в прыжке, сложные прыжковые атаки с добиванием в забегании.

На пластичность, выразительность, виртуозность движений оказывают влияние эмоциональное состояние бойца, чувство собственного достоинства, вдохновение и жажда боя, желание понравиться зрителям и судьям, доставить им эстетическое наслаждение эффектной манерой ведения боя и добиться заслуженной, красивой победы.

Развитие специальной выносливости.

Бой на ринге по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности, психологическое напряжение и тяжелые удары усиливают воздействие на организм бойца.

Энергообеспечение работающих мышц осуществляется гликолитической системой по анаэробному пути ресинтеза АТФ, в кратковременных серийных, «взрывных», мощных атаках используется фосфагенная система образования и использования АТФ.

Развитие специальной выносливости определяется процессами:

- развитие дыхательной системы;
- развитие сердечно – сосудистой системы;
- формирование гликогенной (гликолитической) системы энергообеспечения;
- формирование фосфагенной (АТФ-КФ) системы энергообеспечения.

В бою на ринге интенсивно работают мышцы живота и затрудняется диафрагмальное дыхание, в большей степени легочная вентиляция обеспечивается

грудным дыханием. Внешнее дыхание формируется в процессе специальной тренировки

- развитием межреберных мышц увеличивается объем грудной клетки при вдохе и скорость вдоха, повышается жизненная емкость легких (ЖЕЛ);
- удлинением паузы выдоха повышается газообмен легких.

Упражнения для развития внешнего дыхания

- глубокий плавный вдох, до предела, задержка дыхания 5 -10сек.;
- выдох небольшой порции воздуха, задержка 5-10сек.;
- чередование выдоха малыми дозами и задержки -10 сек.

Определяется для контроля общее время полного выдоха.

Постепенное удлинение выдоха, увеличение объема легких, развитие межреберных мышц.

- медленный, равномерный бег на 5-10 км и более, постепенное увеличение дистанции до 25-30км;

При беге формирование ритма дыхания

- глубокий полный вдох - на 7-13шагов;
- постепенное удлинение выдоха при неизменном вдохе на 2шага.

Выдох - на нечетное число шагов (7-9-11-13)для чередования вдоха (на левый - правый или правый - левый шаги).

Темп бега низкий, шаг короткий, пружинящий, мышцами голени, приземление «с носка», после вдоха - небольшая задержка дыхания и плавный, замедленный, полный выдох.

Равномерный, легкий бег, аэробная, кислородная система дыхания с окислением жиров, устойчивый сердечный ритм и артериальное давление обеспечивают достаточное кровоснабжение и энергообеспечение работающих мышц. Длительный бег повышает уровень развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем, в состоянии покоя развивается поверхностное дыхание, урежается пульс, увеличивается эффективность дыхательной и сердечнососудистой систем.

Для формирования гликолитической системы энергообеспечения используются упражнения:

развитие общей выносливости

- затяжные ускорения в гору, бег по песку, мелководью, глубокому снегу, по сильно пересеченной местности;

развитие специальной выносливости

- бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами;
- с укороченным отдыхом;
- с удлиненным раундом и укороченным отдыхом;
- с увеличением количества раундов;
- с отягощениями на руках и ногах;
- в нагрузочном эспандере и др.;
- вольный бой со сменой партнера в каждом раунде.

Фосфагенная система энергообеспечения формируется в скоростных, «взрывных» упражнениях:

развитие общей работоспособности (мощности)

- резкие ускорения в гору, по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощениями и др.;
- бег по сильно пересеченной местности с «взрывными» ускорениями;
развитие специальной работоспособности (мощности)
- максимальная, «взрывная» работа на снарядах в течение 20сек;
- распределение двухминутного раунд на 3 мини - раунда (20 сек - максимальная работа, 20 сек - отдых в мини -раунде);
- прогон стандартных комбинаций кикбоксинга с максимальной скоростью;
- «рваный темп» в бою с тенью, с партнером;
- тактика тотально-комбинационного стиля в учебном бою.

Физиологическая подготовка.

Физиологическая подготовка заключается в повышении функциональных возможностей организма в результате регулярных физических тренировок.

Физиологическая подготовка характеризуется процессами:

- непрерывность тренировочных нагрузок;
- достаточный восстановительный период после нагрузки;
- повышение тренировочных нагрузок.

Непрерывные тренировочные нагрузки повышают функциональные возможности организма для проведения определенной физической деятельности, закрепляют и улучшают приобретенные навыки и стабилизируют их выполнение. Прерывание тренировочной нагрузки ведет к ослаблению приоритетных навыков и снижению уровня функциональной подготовки организма. В период отдыха полностью восстанавливаются функции организма и формируются дополнительные возможности для выполнения большей нагрузки, недостаточный отдых приводит к переутомлению, перетренированности организма и резко снижает его функциональные возможности.

Оптимальное повышение тренировочной нагрузки развивает и укрепляет организм и расширяет его функциональные возможности, низкие нагрузки дают слабый тренировочный эффект, чрезмерные нагрузки приводит к перетренированности и травмам.

При выполнении нагрузки (тренировка, соревнование) может возникать тяжелое функциональное состояние - резкий упадок сил, частое сердцебиение, слабость, сильная боль в области живота, психологическая надломленность, боец не способен продолжать выполнение нагрузки - это состояние «мертвой точки». Оно вызывается причинами:

- короткий подготовительный, разминочный период перед нагрузкой, резкий, высокий темп нагрузки;
- коротки промежутки времени между приемами пищи и началом тренировочной нагрузки, высокий темп нагрузки;
- низкий уровень физиологической подготовки, непосильный темп нагрузки.

Подготовительный, разминочный период тренировки перед основной нагрузкой занимает не менее 20 минут и начинается с простых, доступных движений в замедленном темпе. Нагрузка и темп постепенно повышаются и усложняются, организм «втягивается» в работу, повышаются объем циркулирующей крови и объем вдыхаемого воздуха, давление и скорость кровотока, ускоряются энергообмен

в мышцах и теплообмен в легких и наружных покровах тела. Организм перестраивается на выполнение физической работы.

Сокращенная подготовительная и форсированная основная нагрузки приводят к повышенному расходованию энергии при недостаточной функции дыхательной, сердечно - сосудистой и выделительной систем. Фосфагенная система энергообеспечения быстро истощается, гликогенная система не подготовлена, недостаточно функционирует выделительная система, ухудшается состояние внутренней среды организма, застойные явления крови во внутренних органах вызывают спазмы и сильные боли, резко падает двигательная активность организма.

Интенсивная физическая нагрузка способствует оттоку крови из органов пищеварения и затормаживает их функции, пища и застойные явления крови в органах пищеварения могут вызывать спазмы и боли в желудке и печени, формировать состояние «мертвой очки».

Низкий, недостаточный для интенсивной нагрузки уровень физиологической подготовки способствует появлению состояния «мертвой точки» при большой, непосильной нагрузке.

Интенсивная, утомляющая физическая нагрузка при определенных условиях формирует активное функциональное состояние организма - «второе дыхание», проявляющееся на фоне сильного утомления неожиданными приливом сил, облегчением, эмоциональным подъемом. «второе дыхание» завершает формирование организма, раскрытие его функциональных возможностей при выполнении физической нагрузки, наиболее полно проявляется после преодоления «мертвой точки».

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предопределяется способностью ЦНС отражать в форме ощущений, чувств, мышления, логики (анализ и синтез), двигательных реакций и речи воздействия внешних и внутренних раздражителей, проявления окружающего мира, совестные образы.

Соревнования по кикбоксингу характеризуются факторами воздействия

- волнение перед боем, «предстартовая лихорадка»;
- реакция на проходящие бои;
- действия рефери;
- реакция зрительного зала и болельщиков на действия в бою.

Психологическая подготовка включает анализ предстоящих воздействий на психику бойца, изучение адекватных действий и формирование высокого уровня психологических свойств для успешного использования в бою.

Сильнейшее эмоциональное влияние на бой оказывает волнение перед боем, «предстартовая лихорадка», выражающаяся в форме:

- перевозбуждение, повышенный уровень нервного возбуждения;
- апатия, заторможенность нервного возбуждения;
- состояние «боевой готовности».

При перевозбуждении бойца, излишнем нервном напряжении подготовка к бою заключается в использовании высокого уровня психологического напряжения для формирования скоростно-силовых атакующих действий, тактики тотально -

комбинационного стиля, манера игролика - нокаутера и переориентации повышенного нервного возбуждения на состояние «боевой готовности». Легкая усталость успокаивает бойца, эффективные атакующие действия и точные акцентированные удары вселяют уверенность, настраивают на тактически грамотное, разнообразное и скоростное ведение боя.

Апатия, заторможенность нервного возбуждения подавляют психику и волевые качества бойца, вселяют неуверенность и безразличие. Подготовка к бою заключается в создании высокого эмоционального настроения, уверенности и желания выиграть бой, для этого выявляются сильные, угнетающие бойцы, качества противника и готовятся адекватные действия, проигрываются различные тактические варианты с партнером и на лапах, восстанавливаются акцентированные удары, маневренность и скорость атак, формируются тактические установки на каждый раунд и на весь бой, повышается уровень эмоционального настроения.

Состояние «боевой готовности» формируется в процессе спортивной подготовки, перед боем корректируются тактические и технические варианты, уточняются технические, тактические, физиологические и психологические возможности бойца, анализируются возможные неблагоприятные возникающие в бою ситуации.

На неопытных бойцов отрицательное влияние оказывают зрители, их реакции и проходящие бои на ринге. К реакциям зрителей бойцов необходимо приучать присутствием на тренировках в общественных местах - на пляже, в парке, проведением показательных выступлений в школах, клубах, парках, домах культуры. На соревновании просмотр боев необходимо сопровождать комментариями по технике и тактике, правилам соревнований, ритуальному поведению бойцов до боя и после боя, действиями при замечаниях рефери и др., необходимо оценивать бои и технику противников, переориентировать эмоциональное восприятие боев, получение эстетического удовольствия и любование зрелищностью поединков.

Данные противника, самочувствие и уровень подготовки бойца согласуются для предстоящего боя тактическими установками, повышением эмоционального настроения, формированием состояния «боевой готовности», предусматриваются возможные неблагоприятные ситуации и адекватные действия.

Повышению тактико-технических возможностей бойца способствует формирование и применение психологических свойств

- боковое и объемное зрение;
- чувство дистанции, пространства и времени;
- видение противника и предугадывание его действий;
- ситуативное мышление и ситуативные действия.

Боковое и объемное зрение, чувство дистанции и пространства, видение противника формируется навыками периферийного зрения, визуальным определением необходимого расстояния и наблюдением за противником, методический прием «живая мишень» для нескольких партнеров и вольный бой с несколькими партнерами формируют эти свойства и являются подготовительными для психологических свойств

- предугадывание действий противника, ситуативное мышление и

ситуативные действия, для формирования которых применяются вольные бои с объемным тактическим заданием - использование двух-трех стилей и определение двух-трех стилей ведения боя партнера, тактический вольный бой с несколькими различными по стилю партнерами с применением соответствующей манеры ведения боя против каждого партнера.

Чувство времени формируется по состоянию усталости, ощущению длительности раунда, упражнения для развития чувства времени используются в начале тренировки и в состоянии сильной усталости, с удлинением и сокращением времени раунда, самостоятельным контролем времени в нескольких раундах, с проведением взрывных «концовок» в раундах, «рваный» темп и др. Целенаправленными тренировками длительность раунда определяется независимо от состояния и самочувствия бойца.

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

Значение интеллектуальной подготовки в кикбоксинге, специальные требования к уровню интеллектуальных способностей кикбоксера. Взаимосвязь интеллектуальной подготовки с остальными сторонами мастерства кикбоксера. Методы целенаправленного формирования личности, воспитание нравственных идеалов, моральных установок и мировоззрения. Эстетические критерии и этические нормы.

Теоретическая подготовка кикбоксера включает:

- постановку заданий по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации;
- объяснительный рассказ или инструктирование спортсмена перед упражнениями или поединками;
- сопроводительные пояснения тренера-преподавателя, разбор и совместное обсуждение с обучаемыми результатов тренировок и соревнований.

Познавательную активность активизируют задания на самостоятельное осмысление занимающимися специальной информации, а также использование объективных данных, полученных с помощью анализа результатов выступлений в соревнованиях, научной и методической литературы.

Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером-преподавателем, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая ученикам выполнять упражнения, тренер-преподаватель в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект. Спортсмен должен также

иметь ясное представление о своей программе занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого занятия.

В структуре специально-прикладных знаний основное место занимают лишь определенные их разделы, так как для спортсмена далеко не все данные о кикбоксинге необходимы и тем более не являются первоочередными. Спортсменам нужна лишь определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее активное и эффективное их участие в процессе совершенствования, а также информация с направленностью на формирование личности и самовоспитание.

Содержание теоретической подготовки

1. Морально-этические и нравственные нормы поведения новых кикбоксеров.
2. Возникновение и развитие кикбоксинга.
3. Кикбоксинг в системе физического воспитания и спорта в России.
4. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
7. Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.
8. Оборудование, инвентарь и снаряжение для кикбоксинга.
9. Кикбоксинг как вид спорта и боевой искусство.
10. Терминология и классификация техники в кикбоксинге.
11. Тактика кикбоксинга.
12. Двигательные и психические качества кикбоксера.
14. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.
15. Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных кикбоксеров.
16. Средства и методы восстановления.
17. Судейство соревнований по кикбоксингу.
18. Значение соревнований на различных этапах подготовки.

15. Учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к программе).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «кикбоксинг» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, самостоятельно. Возраст лиц, зачисляющихся на этапы спортивной подготовки, определяется с учетом особенностей вида спорта «кикбоксинг» и его спортивных

дисциплин по количеству лет по году рождения. Лицо, зачисляющееся на этап спортивной подготовки, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг» на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе до четырех лет обучения, разница в возрасте обучающихся не должна превышать более двух лет.

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
3.	Дорожка беговая (электрическая)	штук	1
4.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	4
5.	Канат-резинка (эспандер)	комплект	8
6.	Лапа боксерская	штук	12
7.	Лапа-ракетка	штук	12
8.	Макивара	штук	10
9.	Манекен водоналивной	штук	4
10.	Мешок боксерский	штук	3
11.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
12.	Мяч баскетбольный	штук	5
13.	Мяч волейбольный	штук	5
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	5
15.	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	2
16.	Подушка кикбоксерская настенная	штук	4
17.	Ринг боксерский	комплект	2
18.	Скакалка гимнастическая	штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4

20.	Стенка гимнастическая	штук	4
21.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
22.	Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
23.	Утяжелитель для рук (2, 5 кг)	комплект	12
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма			
24.	Магнитофон с дисками	штук	1
25.	Утяжелитель для ног (0,2, 0,3, 0,5, 1 кг)	комплект	12
26.	Утяжелитель для рук (0,2, 0,3, 0,5 кг)	комплект	12

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма											
1.	Кама	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Копье «цяншу»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Нагинаты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Нунчаку	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Палка-бо «бо-дзюцу»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Цеп «сань-цзе-гунь»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «кикбоксинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень методического обеспечения, необходимого для использования в работе с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Список литературных источников

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика исследований в физическом воспитании. - М.,1978.
2. Богоявленский Е.Н. Психологические аспекты обучения технике бокса. - М.,1980.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: «Физкультура и спорт»,1983
4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.,1978.
5. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. - Красноярск,2002.
6. Гогунев Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. - М., 2002. - 288с.

7. Годик М.А. Контроль Тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: «Физкультура и спорт», 1980
8. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар, 1995.
9. Градополов К.В. Бокс. М., 1965
10. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксеров. - М., 1971.
11. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М., 2002.
12. Кузьмин В.А., Ширяев А.Г. Вопросы многолетней подготовки боксеров. - Москва-Красноярск, 1999.
13. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. - Воронеж, 1996.
14. Методики психодиагностики в спорте/ В.Л. Марищук, Ю.М.Блудов и др. - М., 1984.
15. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.
16. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. - М., 1987. - 185 с.
17. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М., 1995
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.; ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863, [1] с.: ил. - (Профессия - тренер).
19. Пилюян Р.А. Основы научно-методической деятельности (на примере физкультурного вуза). - М., 1997.
20. Практикум по спортивной психологии/ Под ред. И.П. Волкова. - Санкт-Петербург, 2002. - 288с.
21. Психология: Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. В.М. Мельникова. - М.: «Физкультура и спорт», 1987
22. Пуни А.Ц. Психологическая теория спортивной деятельности. - М., 1973.
23. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М., 1983.
24. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. - М., 1973.
25. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг от 10.06.2014 №449
26. Худанов Н.А. Психологическая подготовка боксера. - М., 1968

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «кикбоксинг», утвержденной
приказом
от «___» _____ 2022 г. № ____

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	14	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		24		20		8
1.	Общая физическая подготовка	112	118	164	112	126
2.	Специальная физическая подготовка	46	66	108	168	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	32	58	102
4.	Техническая подготовка	132	180	234	225	280
5.	Тактическая подготовка	4	16	32	56	114

6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	3	3	18	32	62
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	3	6	14	16
10.	Судейская практика	-	3	6	14	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		2	4	17	18
12.	Восстановительные мероприятия		2	4	16	22
Общее количество часов в год		312	416	624	728	936

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»,
утвержденной приказом
от «___» _____ 2022 г. № ____

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	деятельности			
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
