

Муниципальное автономное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва «Юность»

<p>Рассмотрена и согласована на заседании тренерского совета МАУ СШОР «Юность»</p> <p>Протокол № <u>219</u> от <u>18.08.2022</u> года</p> 	<p>УТВЕРЖДАЮ:</p> <p>Директор МАУ СШОР «Юность» К.В. Дыбенко</p> <p>21.08.2022г.</p> <p>Приказ № <u>219</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2022г.</p> 
---	--

ПРОГРАММА

«По организации и проведению спортивно - оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения»

по виду спорта «Кикбоксинг»

Срок реализации программы: бессрочно

Автор программы:

Кузнецов Максим Петрович - тренер высшей категории;
Цысь Алексей Николаевич – тренер высшей категории;
Муртузалиев Шамиль Муртузалиевич – тренер высшей категории
Мигранова Альфия Мажитовна – старший инструктор-методист

г. Радужный 2022 год

№	Содержание	Страница
	Пояснительная записка	3
1	Нормативная часть	5
1.1	Длительность этапов тренировки	6
1.2.	План тренировочных занятий	6
1.3.	Режим тренировочной работы	9
1.4.	Планирование подготовки	9
1.5.	Планирование соревновательной деятельности	10
1.6.	Требования к материально-технической базе	11
2	Методическая часть	11
2.1.	Организация тренировочного процесса	11
2.2.	Требования к технике безопасности	14
2.3.	Теоретическая подготовка	15
2.3.	Воспитательная работа	15
2.4.	Общая физическая подготовка	16
2.5.	Специальная физическая подготовка	17
2.6.	Основы техники и тактики	19
3.	Система контроля	21
4.	Информационное обеспечение программы	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Кикбоксинг - вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. В переводе с английского языка. «kick» - бить ногой и «boxing» - бокс.

Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кикбоксинг сбалансированной и универсальной системой.

Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов практически одновременно в США и Западной Европе. Чуть позже в кикбоксинг были добавлены элементы техники из тхэквондо-до и тайского бокса. С тех пор, кикбоксинг стал и до сегодня является тем боевым искусством, которое наиболее удачно объединило многовековые традиции и опыт Запада и Востока. В период с 1974 по 1985 кикбоксинг начал стремительно развиваться в Европе и Америке. С 1985 года берёт начало и «женский» кикбоксинг.

Занятия кикбоксингом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно - важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей.

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины:

1. Семи-контакт (поинтфайтинг). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает спортсмен, набравший наибольшее количество очков.
2. Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.
3. Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.

Программа соответствует специфике кикбоксинга, современным требованиям и тенденциям в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Программа, в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического воспитания и развития детей, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности занимающихся и направлена на:

- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по кикбоксингу;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники кикбоксинга, выбора спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять оздоровительно - спортивную работу.

Как вид спорта, кикбоксинг способствует всесторонней физической подготовке занимающихся - все двигательные качества, все свойства опорно-двигательного аппарата необходимы кикбоксеру при выполнении специальной деятельности.

Кикбоксинг - средство развития интеллектуальных способностей. В процессе боя кикбоксер должен уметь быстро и правильно решать множество тактических задач, что всецело зависит от скорости и продуктивности таких психических процессов, как внимание, память, мышление и др. Кикбоксинг «ставит» волевые качества, формирует нравственные привычки и поведение, учит терпеть - терпеть неудачи, промахи, обиды, боль. Терпеть и продолжать двигаться к поставленной цели. Кикбоксинг вооружает прикладными знаниями, умениями и навыками, необходимыми мужчине в жизни, военном деле. Кикбоксинг доступен любому, он не накладывает каких-либо ограничений на возможности своих почитателей, не требует особых весоростовых данных и свойств, способностей и качеств, только здоровье.

Основные задачи кикбоксинга:

- занятия двигательным действиям, развитие различных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, координационных способностей.
- систематическое занятие спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- освоение основ техники и тактики кикбоксинга;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовки;
- приобретение некоторого опыта участия в соревнованиях.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте России 05.04.2016 № 41679);
- постановления администрации города Радужного № 476 от 25.03.2022 года «Об утверждении Положения об установлении системы оплаты труда работников муниципальных учреждений физической культуры и спорта, подведомственных Управлению культуры, спорта и молодежной политики администрации города Радужный».
- Устава муниципального учреждения спортивной школы олимпийского резерва «Юность»;

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, в целях обеспечения 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 подготовки, индивидуальных особенностей, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа содержит материал для различного возраста на спортивно-оздоровительном этапе.

Этапы подготовки

Длительность этапов подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления и их минимальное и максимальное количество в группе приведены в таблице 1

Тренировочный план разрабатывается из расчета 43-44 недели тренировочных занятий в спортивной школе.

таблица 1

1.1. Длительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и наполняемость групп

Этап	Длительность этапа	Минимальный и максимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек)	Тренировочная нагрузка
СОЭ	бессрочно	с 6 лет	минимальное -15 максимальное-30	6

1.2. План тренировочных занятий

Таблица 2

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая часть	9	Правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм; Гигиенические требования к обучающимся и местам занятий; - этикет в спорте; - история развития избранного вида спорта; - понятие о физической культуре и спорту; - понятие о гигиене. Гигиенические требования; - правила избранного вида спорта; - понятие о спортивной тренировке; - роль спортивного режима; - методика тренировки;	Освоение знаний об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития, правил безопасности, приобретение устойчивого интереса к занятиям спортом.
2	Общая Физическая подготовка	170	Упражнения для развития общих физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости). Легкая атлетика. Гимнастика. Спортивные игры. Другие виды двигательной деятельности (упражнения с набивным мячом, упражнения в парах). Эстафеты с элементами противоборства.	Освоение навыков физической подготовки
3	Специальная физическая	0	- Организация обучающихся без партнера на месте	Совершенствование комплекса

	подготовка		<ul style="list-style-type: none"> - Организация обучающихся без партнера в движении - Усвоение приема по заданию тренера - Условный бой по заданию - Вольный бой - Спарринг <p><i>Методические приемы обучения основам техники кикбоксёра:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение базовых стоек кикбоксёра - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки - Боевая стойка кикбоксёра - Передвижение в базовых стойках - В передвижении выполнение базовой программной техники - Боевые дистанции <p><i>Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучение ударам на месте - Обучение ударам в движении - Обучение приемам защиты на месте - Обучение приемам защиты в движении - Обучение приемам защиты на месте с партнёром - Обучение приемам защиты в движении с партнёром - Одиночные удары по тяжелому мешку 	специальных упражнений и приемов обучения техники кикбоксёра.
4	Технико - тактическая подготовка	0-72	<p>Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.</p> <p>Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.</p> <p><i>Упражнения для воспитания волевых качеств</i></p> <p><i>Смелости:</i> броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.</p> <p><i>Настойчивости:</i> выполнение предельных нормативов по физической</p>	Совершенствование техники и тактики.

		<p>подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединки с сильным противником, в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления, в течение 20-40 с.</p> <p><i>Решительности:</i> режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление</p> <p><i>Инициативности:</i> самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.</p> <p><i>Находчивости:</i> в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.</p>	
Психологическая подготовка	9	<p>Психологическая подготовка спортсменов направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка может выступать не только как воспитательный, но и как самовоспитательный процесс. Центральная фигура этого процесса – тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. От того насколько способен тренер повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания определяется успешность воспитания юных спортсменов.</p>	
Итого	260		

1.3. Режим тренировочной работы

К зачислению по организации и проведению спортивно - оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения» по виду спорта «Кикбоксинг» принимаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний.

Состав и наполняемость групп определена с учетом соблюдения правил техники безопасности, учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Расписание занятий утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренеров, а так же с учетом возрастных особенностей. Продолжительность одного занятия не должна превышать - 2-х часов.

1.4. Планирование подготовки

Основа будущих успехов кикбоксеров закладывается в подготовительном периоде. Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой кикбоксинга. Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма в единицу времени.

Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок в подготовительном периоде входит в противоречие с их интенсивностью, если они все время находятся на высоком уровне. Проведение длительных тренировок с высокой интенсивностью приводит к истощению нервной системы и разрушению энергетических запасов организма. Задача «владения техникой» также не может быть решена. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов обще подготовительный этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере повышения спортивной квалификации длительность обще подготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе

тренировки удельный вес средств общей подготовки преобладает над объемом средств специальной подготовки.

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения на тренировке, как правило, на этом этапе не используются. Методы тренировки специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к обучающимся (игровой, равномерный, переменный).

Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

Основная направленность специально-подготовительного этапа подготовительного периода - непосредственно становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений. Увеличивается удельный вес специальной подготовки и изменяется состав ее средств, включаются соревновательные упражнения, хотя и в небольшом объеме. Их интенсивность постепенно увеличивается.

Основная цель тренировки в предсоревновательном периоде – это поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются предсоревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально-подготовительном этапе. В этом периоде используются соревновательный метод, методы повторного и интервального упражнения. Варьируя частоту и общее число соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять индивидуально для каждого обучающегося.

Основное содержание занятий в этом период составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху.

Необходима смена характера двигательной активности и обстановки занятий. В переходном периоде снижается общий объем интенсивности тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерного ее спада. Важная задача переходного периода - анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировок на следующий год.

1.5. Соревновательная деятельность

Спортивные соревнования, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе подготовки.

Данная программа не предусматривает обязательное принятие участия в соревновательной деятельности.

1.6. Требования к материально-технической базе

- наличие тренировочного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.

Таблица 3

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ринг боксерский	комплект	2
2.	Мешок боксерский	штук	3
3.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг.)	комплект	3
1.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
2.	Лапы боксерские	штук	16
3.	Макивара	штук	10
4.	Лапы-ракетки	штук	16
5.	Настенная подушка кикбоксёрская	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6.	Резинки-ракетки (эспандеры)	комплект	8
7.	Скакалка гимнастическая	штук	16
8.	Скамейка гимнастическая	штук	4
9.	Стенка гимнастическая	штук	4
10.	Мат гимнастический	штук	5
11.	Утяжелители для рук 2,5кг.	комплект	16
12.	Утяжелители для ног 1,2,3,5кг.	комплект	16
13.	Зеркало (0,6X2м.)	штук	4
14.	Мяч волейбольный	штук	5
15.	Мяч баскетбольный	штук	5
16.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг.	комплект	5

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Организация тренировочного процесса

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами тренировочных занятий в спортивной школе являются: теоретические занятия, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, оздоровление спортсменов в спортивно-оздоровительном лагере и участие в тренировочных мероприятиях.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей. В зависимости от перечисленных факторов и этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи занимающихся при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых – специальная физическая, техническая, тактическая подготовка кикбоксеров.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач тренировки и т.д.

Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка к основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений.

Подбор средств подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

Разминка повышает функциональные возможности организма, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей – «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки – повысить общую работоспособность усилением главным образом вегетативных функций организма.

Задача второй части разминки – подготовить к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия. Общая продолжительность разминки – не менее 25 -30 мин.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения совершенствования всех сторон подготовленности спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части и постепенно снижается в последней трети.

Последовательность применения упражнений различной направленности должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно силовыми и скоростно-силовыми).

Ее продолжительность – 80-90 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки,

создает предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее

примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия – 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются

недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия зависит от года обучения, возраста, квалификации кикбоксеров и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в

зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

2.2. Инструкция по технике безопасности при занятиях кикбоксингом

Общие требования безопасности

К проведению занятия по кикбоксингу допускается тренер, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил по кикбоксингу;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности ковра;
- наличие посторонних предметов в зале и на ринге.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

Последовательное и прочное освоение занимающихся технико-тактических действий и защитных приемов.

После проведения занятий по кикбоксингу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности перед началом занятия

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)

Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся.

Ознакомить занимающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время занятия.

Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, бандажа, эластичных бинтов, перчаток.

Проверить состояние здоровья спортсменов перед тренировкой.

Требования безопасности во время занятия

Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера.

Не выполнять технических действий без самостраховки.

Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.

Правильный подбор спарринг партнеров.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Соблюдать дисциплину на занятиях.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать спортсменов из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении спортсменами травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.3. Теоретическая подготовка

Теоретические занятия

1. История развития кикбоксинга

- Зарождение кикбоксинга как вида спорта;
- Развитие кикбоксинга в России;
- Организации, развивающие кикбоксинг (WKA, WPKA, IAWSA);
- Развитие юношеского кикбоксинга в России;
- Достижения юношей, девушек и взрослых;

2. Психологическая подготовка.

- Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия;
- Поведение спортсмена - кикбоксера;
- Спортивная честь. Культуры и интересы кикбоксера.

3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

- Основные положения системы физического воспитания;
- ЕСК. Принцип физической подготовки кикбоксера;
- Международные связи спортсменов;

4. Врачебный контроль.

- Показания и противопоказания к занятиям спортом;
- Самоконтроль;
- Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья.

5. Правило соревнований, оборудование и инвентарь.

- Спортивный инвентарь для проведения занятий;
- Оборудованное место для проведения соревнований;

- Одежда и обувь для занятий и соревнований;
- Правило соревнований (продолжительность боя, команды рефери на ринге, жесты рефери, правила определения победителя, возрастные группы).

6. Основы техники и тактики в кикбоксинге.

- Общая характеристика техники и тактики кикбоксинга;
- Тактическая организация боя.
- Индивидуальная манера ведения боя;
- Факторы, влияющие на успех в бою;

7. Краткие сведения о строении функциях организма человека.

- Дыхание. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека;
- Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий кикбоксингом;
- Понятие об утомлении и тренированности;
- Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

8. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, основы спортивного питания.

- Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- Личная гигиена спортсменов;
- Гигиена в быту;
- Водные процедуры, закаливание организма под душем различной температуры, баня;
- Прогулка на свежем воздухе;
- Значение массажа и самомассажа;
- Вред курения и употребления спиртных напитков;
- Причины травм и их профилактики;
- Оказание первой медицинской помощи при ушибах, рассечениях, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях;
- Дисциплина и правило поведения во время занятий, соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

Практическая работа.

2.4. Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепления здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений.

Средства и упражнения общей и физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех группах и во все периоды тренировки. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода,

уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения. Построение и перестроение на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, и т.д.;

Упражнения для мышц туловища.

Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45° , попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой/ с различными отягощениями в руках/ вдоль туловища, на поясе, за головой/. Эти упражнения могут выполняться и в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или доске /голова ниже ног/.

Указание упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба крестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках.

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны. Стоя на лопатках на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине и из положения стоя опускаем назад (через стойку на руках или с помощью партнера).

Медицинболы. Броски мяча руками из-за головы, через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнером из различных положений. Соревнования на дальность броска одной, двумя руками и др.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий.

Игры и эстафетами с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол и др.

Задачи общей физической подготовки решаются и с помощью утренней зарядки, туризма, прогулок и экскурсий.

Значительное место в подготовке кикбоксеров всех групп занимают занятия легкой атлетикой, плаванием.

Легкоатлетические упражнения. Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями.

2.5. Специальная физическая подготовка

Направленность специальной физической подготовки в практике кикбоксинга тесно связаны с технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых порой необычных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков. Приведенный ниже материал необходимо включать в занятия групп всех уровней подготовки и на протяжении всех лет занятий, дозируя, однако, объем и интенсивность применяемых упражнений в зависимости от состояния тренированности и уровня технико-тактической подготовленности занимающихся.

Упражнения на развитие силы.

Применение упражнений для развития специальной силы кикбоксера должно быть подчинено общим принципам ее развития, которые предусматривают длительную работу с небольшим грузом, работу до утомления с грузами средней величины, и краткосрочную работу с субмаксимальными и максимальными весами.

Упражнения для развития быстроты.

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся. Произведения боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее; «салки» ногами (руки давят на плечи партнера). Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места, с разбега.

Упражнения для развития выносливости.

Развитие специальной выносливости кикбоксеров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с кикбоксингом. Легкоатлетические виды: метание, толкание, различные виды бега; тяжелая атлетика, лыжный спорт, плавание, гребля, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемые, баскетбол, регби, причем направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более. Условия среднегорья, отличаются пониженным содержанием кислорода, являются благоприятной средой для развития специальной выносливости кикбоксеров.

Упражнения для развития ловкости.

Развитие ловкости у кикбоксеров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнером.

Упражнения с партнером: выполнение стай степов; выполнение защитных движений.

Упражнения для развития гибкости.

Развитие специальной гибкости кикбоксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столбца, сустав при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой

амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, уклоне, «нырках», выполняемые как одиночные, так и серии ударов.

2.6. Основы техники и тактики кикбоксинга

Техническая подготовка

Общая характеристика техники кикбоксинга. Основные положения боксера: боевая стойка, передвижение по рингу, боевые дистанции, удары, защиты.

Классификация ударов и их терминология. Защита и их классификация.

Факторы, влияющие на успех в бою.

Передвижения кикбоксера - основа успеха нападения и защита. Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия.

Тактическая подготовка

Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, атака, защита, контратака.

Тактическая характеристика боя на дальней, средней и ближней дистанции.

Методы и средства занятий в кикбоксинге

Для качественного процесса характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации. В тренировке применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для кикбоксинга.

Наглядные методы - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

1. Методы, направленные на освоение спортивной техники.
2. Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для занятий чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники. При освоении спортивной техники широко применяют разучивание

движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения. С целью тренировок технике кикбоксинга можно применять следующие методические приемы:

1. Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю.

2. Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в двухшереножном строю.

Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.

Условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера). Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах.

Условный бой с широкими технико-тактическими задачами. Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Основными формами тренировочного процесса являются:

- Групповые тренировочные и теоретические занятия;
- Тестирование и медицинский контроль;

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки кикбоксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

Воспитательные задачи.

- Воспитание дисциплины, трудолюбия, терпения, волевых качеств;
- Приобретение навыков общения, взаимоуважения, коллективизма;
- Развитие патриотизма - воспитание чувства патриотизма
- Формирование эмоционального настроения, преданности идеалам клуба.

Задача.

- Освоение специализированной терминологии;
- Освоение техники кикбоксинга;

Развивающая задача.

- Развитие основных двигательных качеств;
- Развитие физической работоспособности;
- Развитие координационных возможностей организма;
- Привитие устойчивого интереса к занятиям;

Задачи:

- Закрепление мотиваций;
- Целевые установки.

Преобладающим методом занятий в данной группе можно считать расчлененный метод (технические действия разделяются на этапы, и каждый этап разучивается отдельно), а также целостный метод (упражнения выполняются в полной специализированной координации в облегченных условиях, бои с тенью или условном бою).

Особенности на спортивно-оздоровительном этапе.

Занятия осуществляются на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру целесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки (см. раздел «Комплексный контроль»).

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

На следующий этап программы занимающиеся переводятся по возрастному критерию.

При желании и наличии свободных мест на программах спортивной подготовки, при сдаче нормативов по общей и специальной физической подготовки, предусмотренных федеральными стандартами спортивной подготовки по кикбоксингу, занимающиеся могут быть переведены на соответствующий этап спортивной подготовки.

В целях определения динамики спортивной формы, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, тренером проводятся контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности занимающихся.

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
2. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998. – 232 с.

3. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов/В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995. – 37 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов/В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с., ил.
8. Теория и методика бокса: Учебник// Под общ.ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
9. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва – М.: 1977. – 416 с.
10. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг от 14 июня 2014 года № 449 – М.: Минспорт РФ, 2014. – 22 с.
12. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств)/В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416с.