

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа имени Заслуженного мастера спорта Галимзяна Салиховича Хусаинова»  
Нурлатского муниципального района Республики Татарстан**

**«Рассмотрено»**

заседание педагогического совета  
Протокол № 7 от 12.08.2024 г.

**«Утверждаю»**

Директор \_\_\_\_\_ И.А.Набиуллин  
Приказ № 256 от 16.08.2024г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 00СЕЕ9F87B8FB776D7B66A9E36A19F034D  
Владелец: Набиуллин Ильсур Анасович  
Действителен с 11.07.2024 до 04.10.2025

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

Разработано на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "кикбоксинг" (приказ Министерства спорта РФ от 5 декабря 2022 г. N 1129) с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденного приказом Минспорта России от 31.10.2022г. №885 (Зарегистрировано в Минюсте России 01.12.2022г. №71307)

**Нурлат-2024**

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам «лайт-контакт», «фулл-контакт», «лоу-кик» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022г. № 885<sup>1</sup> (далее – ФССП).

### Спортивные дисциплины вида спорта «кикбоксинг»

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
|                                    | 095                             | 097 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| свободная форма                    | 095                             | 097 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| свободная форма с предметом        | 095                             | 153 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кик - форма                        | 095                             | 095 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кик - форма с предметом            | 095                             | 096 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лайт-контакт 28 кг                 | 095                             | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| лайт-контакт 32 кг                 | 095                             | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| лайт-контакт 37 кг                 | 095                             | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| лайт-контакт 42 кг                 | 095                             | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| лайт-контакт 46 кг                 | 095                             | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| лайт-контакт 47 кг                 | 095                             | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| лайт-контакт 47+ кг                | 095                             | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| лайт-контакт 50 кг                 | 095                             | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| лайт-контакт 52 кг                 | 095                             | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| лайт-контакт 55 кг                 | 095                             | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| лайт-контакт 57 кг                 | 095                             | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лайт-контакт 60 кг                 | 095                             | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| лайт-контакт 63 кг                 | 095                             | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лайт-контакт 65 кг                 | 095                             | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| лайт-контакт 65+ кг                | 095                             | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| лайт-контакт 69 кг                 | 095                             | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лайт-контакт 69+ кг                | 095                             | 154 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| лайт-контакт 70 кг                 | 095                             | 157 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| лайт-контакт 70+ кг                | 095                             | 155 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| лайт-контакт 74 кг                 | 095                             | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лайт-контакт 79 кг                 | 095                             | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 01.12.2022г., регистрационный № 71307).

|                      |     |     |   |   |   |   |   |
|----------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| лайт-контакт 84 кг   | 095 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лайт-контакт 89 кг   | 095 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лайт-контакт 94 кг   | 095 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лайт-контакт 94+ кг  | 095 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| фулл-контакт 33 кг   | 095 | 101 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| фулл-контакт 36 кг   | 095 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| фулл-контакт 39 кг   | 095 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| фулл-контакт 40 кг   | 095 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| фулл-контакт 42 кг   | 095 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| фулл-контакт 44 кг   | 095 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| фулл-контакт 45 кг   | 095 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| фулл-контакт 48 кг   | 095 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| фулл-контакт 51 кг   | 095 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| фулл-контакт 52 кг   | 095 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| фулл-контакт 54 кг   | 095 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| фулл-контакт 56 кг   | 095 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| фулл-контакт 57 кг   | 095 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| фулл-контакт 60 кг   | 095 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| фулл-контакт 60+ кг  | 095 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| фулл-контакт 63 кг   | 095 | 142 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| фулл-контакт 63,5 кг | 095 | 061 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| фулл-контакт 65 кг   | 095 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| фулл-контакт 66 кг   | 095 | 119 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| фулл-контакт 67 кг   | 095 | 063 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| фулл-контакт 70 кг   | 095 | 120 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| фулл-контакт 70+ кг  | 095 | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| фулл-контакт 71 кг   | 095 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| фулл-контакт 75 кг   | 095 | 066 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| фулл-контакт 81 кг   | 095 | 067 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| фулл-контакт 81+ кг  | 095 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| фулл-контакт 86 кг   | 095 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| фулл-контакт 91 кг   | 095 | 069 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| фулл-контакт 91+ кг  | 095 | 070 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лоу-кик 40 кг        | 095 | 126 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| лоу-кик 42 кг        | 095 | 127 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| лоу-кик 44 кг        | 095 | 128 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| лоу-кик 45 кг        | 095 | 129 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| лоу-кик 48 кг        | 095 | 130 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |

|                 |     |     |   |   |   |   |   |
|-----------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| лоу-кик 51 кг   | 095 | 071 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лоу-кик 52 кг   | 095 | 131 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| лоу-кик 54 кг   | 095 | 072 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лоу-кик 56 кг   | 095 | 132 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| лоу-кик 57 кг   | 095 | 073 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лоу-кик 60 кг   | 095 | 074 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лоу-кик 60+ кг  | 095 | 133 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| лоу-кик 63,5 кг | 095 | 075 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лоу-кик 65 кг   | 095 | 135 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| лоу-кик 67 кг   | 095 | 076 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лоу-кик 70 кг   | 095 | 137 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| лоу-кик 70+ кг  | 095 | 138 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| лоу-кик 71 кг   | 095 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лоу-кик 75 кг   | 095 | 078 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лоу-кик 81 кг   | 095 | 079 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лоу-кик 81+ кг  | 095 | 102 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| лоу-кик 86 кг   | 095 | 080 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лоу-кик 91 кг   | 095 | 081 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лоу-кик 91+ кг  | 095 | 082 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |

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. Целенаправленная подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Республики Татарстан.

## 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 на основании Приложения №1 к ФССП:

Приложение №1 к ФССП

| Этапы спортивной подготовки                        | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|--|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 1-3  | 10   | 12                      |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5  | 11   | 10                      |

4. Объем Программы с учетом приложения № 2 к ФССП:

| Этапный норматив          | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|---------------------------|---------------------------|------------|---|----------------|
|                           | до года                   | свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6                     | 6-8        | 8-14  | 12-18          |
| Количество часов в год    | 234-312                   | 312-416    | 416-728   | 624-936        |

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

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;

учебно-тренировочные мероприятия на учебно-тренировочном этапе: по подготовке к всероссийским соревнованиям и Первенству России – до 14 дней, в каникулярный период – до 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год;

спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «кикбоксинг»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями; направление обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

*Объем соревновательной деятельности с учетом приложения № 4 к ФССП:*

| Виды спортивных соревнований                   | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |
|--|------------------------------------|------------|--|----------------|
|  | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|  | До года                            | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |
| Для спортивных дисциплин лайт-контакт          |                                    |            |  |                |
| Контрольные                                    | 1                                  | 2          | 5  | 5              |
| Отборочные                                     | 1                                  | 1          | 2  | 3              |
| Основные                                       | 1                                  | 1          | 1  | 2              |
| Для спортивных дисциплин фулл-контакт, лоу-кик |                                    |            |  |                |
| Контрольные                                    | 1                                  | 1          | 3  | 2              |
| Отборочные                                     | -                                  | -          | 1  | 2              |
| Основные                                       | -                                  | -          | 1  | 2              |

*6. Годовой учебно-тренировочный план:*

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный процесс в организации должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические,

восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к программе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к программе.

9. Планы инструкторской и судейской практики приведен в приложении № 2 к программе.

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

**Врачебный контроль** спортсмена осуществляется 2 раза в год (каждые полгода) в группах начальной подготовки. Обследования проводятся врачами ГАУЗ «Нурлатская ЦРБ», специалистами функциональной диагностики. На учебно-тренировочном этапе – 2 раза в год медицинский осмотр в ГАУЗ «Нурлатская ЦРБ» для спортсменов всех уровней и 1 раз в год углубленный медицинский осмотр в Республиканском центре общественного здоровья и медицинской профилактики в г.Казань для спортсменов, которые выступают на Первенстве РТ, ПФО и РФ. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

Основными задачами медицинского обследования **в группах начальной подготовки** является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование кикбоксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

**Программа углубленного медицинского обследования:**

- Комплексная клиническая диагностика.
- Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- Оценка сердечно-сосудистой системы.
- Оценка систем внешнего дыхания.
- Контроль состояния центральной нервной системы.

- Уровень функционирования периферической нервной системы.
- Оценка состояния органов чувств.
- Состояние вегетативной нервной системы.
- Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО). ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе учебно-тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому учебно-тренировочному заданию.

Для оценки адаптации спортсменов к учебно-тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха, в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс в положении стоя, а после минутного отдыха в положении сидя.

### **Планы применения восстановительных средств**

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:



- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению). Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля) рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. *На этапе начальной подготовки* проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. *На учебно-тренировочном этапе* вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебнобиологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов

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.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку

### **Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

| № п/п | Формы аттестации                  | Оценочные материалы | Примечание  |
|-------|-----------------------------------|---------------------|---|
| 1.    | Контрольные тесты                 | протокол            | Форма, разработанная Организацией. Проводятся в ежегодно в сентябре-октябре месяце  |
| 2.    | Медико-биологические исследования | Справка             | Выдается медицинский организацией   |
| 4.    | Переводные нормативы              | Протокол            | Проводятся в ежегодно в апреле-мае месяце   |
| 5.    | Просмотровые сборы                | Заключение тренера  | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки: контрольные упражнения, тесты и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указываются с учетом приложений № 6-7 к ФССП:

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»*

| № | Упражнения   | Единица измерения | НП-1     |      | НП-2     |      | НП-3     |      |
|---|--|-------------------|----------|------|----------|------|----------|------|
|   |  |                   | М        | Д    | М        | Д    | М        | Д    |
| 1 | Бег на 30м   | с                 | не более |      | не более |      | не более |      |
|   |  |                   | 6,2      | 6,4  | 6,1      | 6,3  | 6,0      | 6,2  |
| 2 | Бег на 1000м   | мин., с           | не более |      | не более |      | не более |      |
|   |  |                   | 6.30     | 7.80 | 6.20     | 7.70 | 6.10     | 7.60 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                | Кол-во раз        | не менее |      | не менее |      | не менее |      |
|   |  |                   | 5        | -    | 7        | -    | 10       | -    |
| 4 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                      | Кол-во раз        | не менее |      | не менее |      | не менее |      |
|   |  |                   | -        | 10   | -        | 12   | -        | 15   |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                             | Кол-во раз        | не менее |      | не менее |      | не менее |      |
|   |  |                   | 12       | 8    | 17       | 10   | 22       | 13   |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ. скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |      | не менее |      | не менее |      |
|   |  |                   | +1       | +3   | +2       | +9   | +3       | +14  |

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

| №   | Упражнения   | Единица измер. | Т(СС)-1  |       | Т(СС)-2  |       | Т(СС)-3  |       | Т(СС) – 4 (5) |       |
|---|--|----------------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|---------------|-------|
|   |  |                | Ю        | Д     | Ю        | Д     | Ю        | Д     | Ю             | Д     |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |  |                |          |       |          |       |          |       |               |       |
| 1.1.  | Бег на 60м   | с              | не более |       | не более |       | не более |       | не более      |       |
|   |  |                | 8,8      | 10,1  | 8,7      | 10,0  | 8,6      | 9,9   | 8,5           | 9,8   |
| 1.2.  | Бег на 3000м   | мин., с        | не более |       | не более |       | не более |       | не более      |       |
|   |  |                | 12.40    | -     | 12.35    | -     | 12.30    | -     | 12.25         | -     |
| 1.3.  | Бег на 2000м   | мин., с        | не более |       | не более |       | не более |       | не более      |       |
|   |  |                | -        | 11.30 | -        | 11.25 | -        | 11.20 | -             | 11.15 |
| 1.4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине          | кол-во раз     | не менее |       | не менее |       | не менее |       | не более      |       |
|   |  |                | 14       | -     | 15       | -     | 16       | -     | 17            | -     |
| 1.5.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | кол-во раз     | не менее |       | не менее |       | не менее |       | не менее      |       |
|   |  |                | -        | 22    | -        | 23    | -        | 24    | -             | 25    |
| 1.6.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу       | кол-во раз     | не менее |       | не менее |       | не менее |       | не менее      |       |
|   |  |                | 42       | 16    | 44       | 18    | 46       | 20    | 48            | 22    |
| 1.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами          | см             | не менее |       | не менее |       | не менее |       | не менее      |       |
|   |  |                | 180      | 160   | 184      | 164   | 188      | 168   | 192           | 172   |

|   |  |  |          |     |          |     |          |     |          |     |
|---|--|--|----------|-----|----------|-----|----------|-----|----------|-----|
| 1.8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)    | кол-во раз   | не менее |     | не менее |     | не менее |     | не менее |     |
|   |  |  | 50       | 42  | 52       | 44  | 54       | 46  | 56       | 48  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |  |          |     |          |     |          |     |          |     |
| 2.1.  | Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)               | см   | не более |     | не более |     | не более |     | не более |     |
|   |  |  | 15       | 10  | 13       | 8   | 11       | 6   | 9        | 4   |
| 2.2.  | Толчок набивного мяча весом 3 кг                             | м  | не менее |     | не менее |     | не менее |     | не менее |     |
|   |  |  | 6,5      | 4,5 | 6,6      | 4,6 | 6,7      | 4,7 | 6,8      | 4,8 |
| 2.3.  | Количество ударов по воздуху руками (за 8 сек)               | кол-во раз   | не менее |     | не менее |     | не менее |     | не менее |     |
|   |  |  | 52       | 38  | 52       | 38  | 52       | 38  | 52       | 38  |
| 2.4.  | Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами       | кол-во раз   | не менее |     | не менее |     | не менее |     | не менее |     |
|   |  |  | 120      | 90  | 120      | 90  | 120      | 90  | 120      | 90  |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |  |          |     |          |     |          |     |          |     |
| 3.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)    | Спортивные разряды – «третий, второй, первый юношеский спортивные разряды» |          |     |          |     |          |     |          |     |
| 3.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет) | Спортивные разряды – «третий, второй, первый спортивные разряды»           |          |     |          |     |          |     |          |     |

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта кикбоксинг**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки:

##### **Этап начальной подготовки. Практический материал.**

##### **1. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

*Акробатические упражнения:* кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.

*Подвижные и спортивные игры, эстафеты:* игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол,

баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

## **2. Специальная физическая подготовка:**

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

*Боевая стойка кикбоксёра:* Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

*Боевые дистанции:* изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары руками. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

*Имитация воздействий соревновательных факторов:*

- Внутренние соревновательные факторы: частота пульса; усталость и её фон; утомляемость; работоспособность; настрой на поединок; состояние готовности - самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

- Внешние соревновательные факторы: последствия ударов по корпусу и голове; действия соперника; присутствие болельщиков, зрителей, журналистов; судейские действия; часовые пояса; питание; времена года.

## **Технико-тактическая подготовка.**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах.

Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами

## **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

### **Практический материал**

#### ***1. Общая физическая подготовка.***

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

#### ***2. Специальная физическая подготовка кикбоксера.***

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксера: Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

#### ***3. Техничко-тактическая подготовка***

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

#### **4. Инструкторская судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

#### **5. Соревнования**

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» татами, первенство школы, первенство района, первенство города. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, Республики Татарстан. Участие в Первенстве России среди юношей. Попасть в восьмёрку сильнейших спортсменов России (пройти минимум три круга).

##### *По технической подготовке*

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

27 секунд - отлично,

до 29 секунд - хорошо,

до 32 секунд - удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы). Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

##### *По тактической подготовке*

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

Проведение всех поединков - отлично.

Выигрыш пяти поединков - хорошо.

Выигрыш трёх поединков - удовлетворительно.

##### *По психологической подготовке*

Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия. По общему результату участия в соревнованиях.

В 6 соревнованиях занимать первые места - хорошо.



В 5 соревнованиях стать призёром - удовлетворительно.

*По теоретической подготовке.*

Ответить на вопросы по пройденному материалу. По инструкторско-судейской практике. Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, хронометриста.

### **Физические качества кикбоксера.**

К физическим качествам кикбоксера следует отнести силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, способность к сохранению равновесия. Их развитие является одной из важнейших составляющих многолетней подготовки. Процесс развития физических качеств, повышения их уровня принято обозначать как физическую подготовку.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. **Общая физическая подготовка направлена** на гармоничное развитие физических качеств с тем, чтобы оказать положительное влияние на результативность занимающегося, эффективность его подготовки в целом. Средствами общей физической подготовки являются упражнения из таких видов двигательной активности, как гимнастика, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, спортивные игры и т. д. Особо следует указать на движения, по характеру усилий, форме и темпо-ритмовым характеристикам соответствующие кикбоксингу (махи ногами, метания, прыжки, элементы борьбы и др.). В целом упражнения по совершенствованию уровня общей физической подготовки создают хорошие предпосылки для выполнения значительных объемов работы по совершенствованию техники, тактики, развитию физических качеств, проявляемых в специфических движениях кикбоксера.

**Специальная физическая подготовка направлена** на развитие физических качеств в соответствии с требованиями кикбоксинга. Это проявление силы, быстроты, выносливости, гибкости, способности к сохранению равновесия в ударах, защитах, перемещениях, их различных комбинациях и т. д. Как общая, так и специальная физическая подготовка во многом определяются дисциплиной, в которой специализируется занимающийся (семи-контакт, лайт-, фулл-контакт и т. д.), его индивидуальными особенностями (стиль ведения боя, предпочтение тех или иных технико-тактических действий и т. д.). Для одних занимающихся приоритетным является развитие особо высокой быстроты в одиночных движениях при достаточном уровне развития других качеств, для других особое значение имеет скорость серийных действий, третьи особо много внимания уделяют развитию силы удара и способности не терять ее на протяжении всего боя. Характерные особенности занимающегося в отношении степени развития физических качеств широко используются для описания его индивидуальности: сильный, быстрый, выносливый и т. д.

**На начальных этапах подготовки** достаточно ярко проявляется положительная связь между общей подготовкой и специальной. Более быстрые в упражнениях общеподготовительного характера оказываются и более быстрыми в упражнениях специального характера. По мере же роста уровня квалификации "перенос" тренированности с общих упражнений на специальные уменьшается. Уменьшается и зона режимов работы, ведущих к повышению уровня развития

физического качества. Прирост в силе, скорости, выносливости и т. д. требует все больших затрат времени и усилий, направленных на достижение этого прироста. Да и прирост этот по мере роста уровня достижений становится все более скромным. Поэтому даже незначительное снижение интенсивности выполняемого упражнения, скорости и т. д. может сделать нагрузку неэффективной с точки зрения повышения уровня развития данного качества (силы, выносливости и др.). В данном случае нагрузка не будет носить развивающего характера.

**Сила кикбоксера. Развитие силы.** Под силой следует понимать способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений. Силовые способности зависят от физиологического поперечника мышцы, соотношения мышечных волокон различных видов, количества включенных в работу двигательных единиц, синхронизации деятельности мышц-синергистов, своевременного выключения из работы мышц-антагонистов. Уровень проявления силы во многом зависит от техники движения, длины рычагов, вовлечения в работу крупных мышечных групп, интенсивности волевых усилий, мотивации. Кикбоксеры проявляют силу в большинстве случаев в движениях, т.е. в динамическом режиме. По характеру усилий можно выделить взрывную силу (акцентированный удар). Для нее характерно проявление силы с максимальным ускорением, способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. В данном случае сопротивлением является инерция различных частей тела кикбоксера при передвижениях, защитах, подсечках, ударах рукой или ногой. Возможно также проявление максимальной силы при сопротивлении противника в ходе борьбы в ближнем бою, при бросках (разрешаемых правилами некоторых версий), а также силовой выносливости как способности длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений.

**Средства воспитания силы** - физические упражнения - в кикбоксинге используются как общеподготовительного, так и специально-подготовительного и специального характера. В первом случае это гимнастические упражнения на снарядах, акробатика, упражнения с отягощениями, сопротивлением партнера, элементами борьбы. Во втором случае это пуш-пуш, борьба в стойке, работа на снарядах, в парах, метания и толкания тяжестей, набивных мячей и т. д. При воспитании силы наиболее часто используется метод повторного упражнения с использованием предельных, около предельных и т.д. усилий (отягощений).

Одним из таких режимов является использование отягощений 60-70% от максимально возможных, повторяющихся 15-20 раз в каждой серии, количество серий: 3-5. Паузы между сериями: 5-10 секунд. Выполнив одно упражнение до отказа, делают паузу до полного восстановления. Другим режимом работы является использование отягощений 85-95% от максимума, повторяющихся 3-8 раз в серии. Количество серий: 3-5. Пауза отдыха между сериями длится 3-5 мин. За одно занятие прорабатываются 2-3 группы мышц, на остальные мышцы дается небольшая нагрузка. Комплексы меняются через 4-6 недель. В кикбоксинге широко применяются упражнения, направленные на развитие способности к взрывному усилию с использованием различного рода отягощений, сопротивлений: удары с гантелями в руках (их имитация), напульсниками (утяжелителями для рук); утяжелителями для ног, жилетами с отягощениями; поясами с отягощениями; перчатками утяжеленного

образца; выполнение ударов в воде; набивные мячи; толкание ядра; метание камней и т. д. При этом необходимо выбирать движения, сходные по траектории с ударами, и выполнять их до тех пор, пока удастся сохранять скорость (пока она не начала заметно падать), структуру движения (пока управление этим движением не стало быть существенно затруднено). Затем, после отдыха, релаксации, переходят к выполнению этих же движений (ударов) без отягощений. Количество "подходов" подбирается индивидуально и зависит от плана тренировочного занятия. Для развития взрывных качеств широко применяется так называемый ударный метод. Он представляет собой спрыгивание с определенной высоты с последующим выпрыгиванием вверх или вперед. Считается, что такой режим хорошо стимулирует взрывные способности мышц ног, ведет к их приросту.

Высота, с которой осуществляется спрыгивание - 0,2-0,5 м. важность взрывной способности ног особо подчеркивается тем, что мышцы ног - одни из самых мощных мышечных групп у человека. Соответственно, использование их возможностей весьма важно для придания необходимых характеристик, особенно ударным движениям. Развитию различных компонентов силовых способностей может быть посвящено целиком занятие или его часть. В последнем случае развитием силы лучше заниматься в первой половине занятия. Упражнения общеподготовительного характера, связанные с совершенствованием силовых способностей, чаще применяются на общеподготовительном этапе подготовительного периода, далее все чаще начинают использоваться упражнения специально подготовительного и специального характера. Это работа на снарядах и с партнером. Оценка силовых способностей кикбоксеров осуществляется посредством измерения проявлений силы в неспецифических упражнениях (жим, толчок штанги, количество отжиманий от пола из упора лежа, подтягивания на перекладине, толкание ядра и т. д.) и измерения характеристик удара посредством специальной аппаратуры (различные варианты ударных динамометров и др.). Как правило, каждый квалифицированный кикбоксер имеет свои показатели, по которым он контролирует уровень состояния своих силовых способностей. Помимо указанных, возможны экспертные оценки степени проявления силы в различных, в первую очередь, соревновательных упражнениях.

***Быстрота кикбоксера. Ее совершенствование.*** Это качество определяется временем, затрачиваемым на выполнение различных движений. Различают элементарные формы проявления быстроты и комплексные. Элементарные формы - это латентное время простых и сложных двигательных реакций, скорость выполнения отдельного движения при незначительном внешнем сопротивлении, частота движений. К комплексным формам относят чаще скорость выполнения занимающимся целостных двигательных актов: удар вместе с передвижением, переход от защит к ударам и передвижениям и т.д. Именно эти комплексные формы проявления быстроты в основном определяют результат занимающегося, и они, в большей степени, чем элементарные ее формы, поддаются изменению. К условиям, определяющим уровень проявления скоростных возможностей, следует относить степень подвижности нервных процессов и качество нервно-мышечной координации, особенности мышечной ткани: соотношение типов мышечных волокон (быстрых и медленных), их эластичность, растяжимость. Скоростные возможности также связаны с уровнем развития силы, гибкости и координационных способностей, совершенством

спортивной техники, возможностями биохимических механизмов к быстрой мобилизации и ресинтезу анаэробных поставщиков энергии, уровнем развития волевых качеств, психологическим настроем занимающегося на проявление максимальной скорости.

Средствами повышения уровня скоростных возможностей являются упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений или их серий, комбинаций, скорости переключения с одних действий на другие. Для развития быстроты широко используются как упражнения общеподготовительного характера (гимнастические, легкоатлетические, спортивные и подвижные игры), так и специально-подготовительные (различные варианты движений броскового характера). Быстроту совершенствуют, как повышая скорость и отдельных ее составляющих (время реакции, скорость одиночного удара или частота ударов, передвижения и т.д.), так и объединяя отдельные ее составляющие в целостных двигательных актах (серии из ударов, защит, подсечек и перемещений и др.). Эффективность скоростной подготовки зависит от рационального планирования подготовки, способности и мотивированности занимающегося к предельной мобилизации скоростных возможностей. Соответственно, необходимо подбирать такой комплекс упражнений и такой режим их выполнения, которые бы обеспечили предельные проявления скоростных возможностей. С этой целью применяют соответствующую стимуляцию (разминка, психологопедагогические воздействия и т.д.).

При совершенствовании скоростных возможностей широко применяются методы: соревновательный, игровой, метод строго регламентированного упражнения. Широкое применение соревновательного метода обусловлено тем, что при правильной мотивации достижения результата и соответствующей предварительной подготовке, благодаря особому фону, на котором протекает деятельность занимающегося, удается достичь очень высоких степеней мобилизации функциональных ресурсов и выйти на такие показатели быстроты, которых не удастся достичь в тренировке. Соревновательный метод может использоваться по-разному: условные и вольные бои, спарринги, официальные соревнования (в т.ч. и не по специализации). Игровой метод также применяется довольно часто и в подготовке кикбоксеров. Он в большей степени направлен на повышение скорости в ее неспецифических проявлениях (спортивные и подвижные игры и т.д.) и выполнение специальных движений в игровой форме, что обеспечивается соответствующей установкой, правилами игры. Метод строго регламентированного упражнения представляет собой выполнение упражнения (удар, защита, комбинация и т.д.) с установкой на максимальную скорость, с заданием в каждой последующей попытке превысить показатели предыдущей. Здесь широко используются упражнения с предельной и околопредельной интенсивностью. Например, это может быть серия из прямых ударов, наносимых по мешку с максимально возможной частотой и скоростью в течение 8-10 сек. Паузы между упражнениями по развитию скоростных способностей следует планировать с таким расчетом, чтобы к началу очередной попытки уровень возбуждения нервной системы был повышен, а физикохимические сдвиги, являющиеся следствием предыдущих попыток, были в значительной степени устранены. Весьма важным условием эффективного развития быстроты является состояние оптимального возбуждения

занимающегося к началу упражнения, отсутствие признаков утомления, болевых ощущений в мышцах, суставах и т.д. вследствие ранее проделанной работы. С этой целью упражнения по совершенствованию скоростных качеств должны присутствовать в начале занятия, при комплексной их форме. Работа на скорость должна проводиться на фоне восстановления, после дней отдыха, восстановительных микроциклов. В целях улучшения показателей быстроты некоторые занимающиеся применяют сгонку веса, «подсушивание» за счет ограничения количества потребляемой жидкости. Скоростные качества могут оцениваться временем, потраченным на преодоление различных отрезков дистанции (30 м, 100 м); временем, потраченным на выполнение определенного числа отжиманий от пола (10, 20, 30 раз и т.д.). Это показатели неспециальной быстроты. Быстрота в специальных движениях может оцениваться по времени нанесения определенного количества ударов ногой или руками по мешку (ударов раундхауз кик по мешку с одной и той же ноги); с использованием специальной аппаратуры, определяющей время одиночных или серийных ударов, защит, передвижений и т.д. Достаточно часто применяется оценка скорости простой или сложной реакции посредством миллисекундомера.

### **Выносливость кикбоксера.**

Под выносливостью следует понимать качество кикбоксера, позволяющее ему достаточно долго поддерживать необходимые характеристики деятельности, противостоять наступающему утомлению. Можно выделять различные типы утомления: физическое, сенсорное, умственное, эмоциональное. Практика спорта для обозначения специфики выносливости применяет такие характеристики, как соревновательная выносливость, тренировочная, силовая, скоростная, эмоциональная и т.д. Посредством этих характеристик можно обозначать особенности состояния занимающегося, его стойкие индивидуальные особенности, требования различных форм проведения соревнований к возможностям занимающегося. В обеспечении выносливости кикбоксера важна производительность всех трех энергосистем (алактатной, гликолитической, аэробной). Алактатные источники энергообеспечения обслуживают работу максимальной мощности и действуют до 30 с. Максимальное выделение энергии продолжается до 10 с. Гликолитические источники энергообеспечения обслуживают работу субмаксимальной мощности и действуют от 30 с до 5-6 мин. Максимальное выделение энергии падает на 30.-90 с. Аэробные источники энергообеспечения обслуживают работу умеренной интенсивности и действуют в течение нескольких часов. Повышение анаэробных возможностей осуществляется за счет увеличения в мышцах количества АТФ и КРФ и обеспечивается выполнением повторной спуртовой работы с отдыхом, необходимым для полного восстановления. С этой целью широко применяются как неспецифические, например, бег 30 м, упражнения с максимальной интенсивностью, так и специальные - серии ударов по мешку руками с максимальными силой и скоростью в течение 10 с. Отдых между спуртами до полного восстановления составляет 3..4 мин. Делается до 10-ти спуртов. К совершенствованию гликолитических возможностей, в основе которых лежит процесс гликолиза с образованием молочной кислоты, ведет повторная работа с интенсивностью на уровне 80-90% от максимальной, выполняемая в течение 20..40с. В кикбоксинге чаще применяется специальная работа на снарядах в течение 40 с. Далее, 40 с длится отдых,

40 с работа, 40 с отдых, 40 с работа. Таким образом, общее время спуртовой работы ( $40 \text{ с} \times 3 = 120 \text{ с}$ ) составляет длительность одного раунда. Обычно работу рассчитывают таким образом, чтобы общее время спуртовой работы соответствовало количеству раундов предстоящего боя. На общеподготовительном этапе подготовительного периода может с целью совершенствования гликолитических возможностей применяться неспецифическая работа, например, бег на 400 м соответствующей интенсивности. Совершенствованию аэробных возможностей способствует длительная работа умеренной интенсивности. Это кроссы, пешие прогулки, переходы, спортивные игры, продолжительные тренировочные занятия, удлиненные раунды. Вместе с тем развитию этого компонента выносливости способствует и работа более высокой интенсивности. Однако здесь важно, чтобы в период отдыха характеристики деятельности кислородно-транспортной системы не падали ниже определенных значений (пульс, частота дыхания и т.д.). Следует помнить, что чрезмерное увлечение развитием выносливости, большие объемы работы (специального и неспециального характера) могут вести к угнетению скоростно-силовых и координационных способностей, снижать показатели гибкости. Уровень проявляемой занимающимися выносливости помимо мощности и емкости соответствующих механизмов энергообеспечения работы зависит от экономичности техники, согласованности в деятельности различных функциональных систем, выносливости опорно-двигательного аппарата, личностных особенностей занимающегося. Именно желание достичь результата определяет во многом то, насколько занимающийся, сумев мобилизовать себя, заставить терпеть, преодолев усталость, боль, неуверенность и др. Работа на выносливость является мощным средством совершенствования важнейших характеристик личности (настойчивости, целеустремленности, упорства и т. д.) и мерилom их развития. Здесь кикбоксер во многом формирует и проявляет себя. Выносливость оценивается по продолжительности выполнения работы заданной интенсивности, по соотношению показателей плотности боевых действий в начале и конце боя. С этой целью может применяться объективный показатель (время выполнения работы, подсчет количества нанесенных ударов в том или ином раунде и др.) или оценка экспертов относительно тех или иных параметров работы занимающегося.

### **Координационные способности (ловкость) и их совершенствование.**

Под координационными способностями следует понимать умение человека наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи, особенно возникающие внезапно и достаточно сложного уровня. Соответственно, в структуре координационных способностей выделяют:

- способность к овладению новыми движениями;
- умение дифференцировать (степень дифференцирования) характеристики движений и управлять ими;
- способность к импровизациям и комбинированию в процессе двигательной активности (оригинальность решения двигательных задач).

Координационные способности занимающегося во многом определяются его двигательным опытом. Чем выше количество, сложность освоенных навыков, тем выше вероятность быстрого и эффективного решения возникшей двигательной задачи. Поэтому постоянное пополнение двигательного опыта - одно из условий

совершенствования ловкости. Задания, направленные на совершенствование ловкости, следует подбирать в соответствии с указанной выше структурой. Здесь достаточно широкий простор для творческого подхода к проблеме. Основная особенность заданий - их новизна, повышенная сложность, необходимость из ряда освоенных движений создать новое сочетание, подходящее к решению поставленной двигательной задачи. Хорошо освоенные движения, выполняемые в стандартных условиях, не ведут к дальнейшему развитию координационных способностей, не стимулируют их развитие. В практике кикбоксинга с целью совершенствования ловкости широко применяются упражнения из других видов спорта: циклические виды спорта (бег, плавание, лыжные гонки, гребля и др.), гимнастика, акробатика, спортивные игры и др. В силу специфики кикбоксинга очень широк спектр упражнений специального и соревновательного характера, ведущих к совершенствованию ловкости. Это разнообразные сочетания ударов, защит, передвижений и т. д., выполняемые на основе имеющегося двигательного опыта, с учетом неожиданно возникшей обстановки, в ходе освоения новых вариантов действий, режимов работы, условных боев, спаррингов и соревнований. Одним из вариантов специальной работы, направленной на развитие ловкости, является выполнение атак, ответных и встречных контратак, состоящих из известных элементов, но в новых сочетаниях. Такая работа чаще применяется в подготовительном периоде и связана с обогащением двигательного опыта занимающихся. Широко также применяются упражнения, направленные на дифференцирование параметров движений: траекторию, амплитуду, точность, скорость и силовые характеристики ударов и т. д. Подобные задания особенно часто применяются при отработке технико-тактических вариантов действий: с партнером, на лапах, на снарядах. В кикбоксинге, как правило, не планируется занятий, целиком направленных на совершенствование координационных способностей. Упражнения на развитие этих качеств тем не менее составляют значительную долю в подготовке кикбоксеров и присутствуют практически в каждом задании в той или иной степени. Немаловажным моментом при развитии ловкости следует считать наработку способности проявлять высокую степень этого качества в условиях прогрессирующего утомления, которые весьма типичны для соревновательной деятельности кикбоксеров. Оценка координационных способностей в кикбоксинге осуществляется в основном на материале вышеизложенных критериев, визуально. Широко с этой целью используются экспертные оценки.

**Гибкость. Развитие гибкости в кикбоксинге.** Под гибкостью следует понимать качество, определяющее способность занимающегося выполнять движение с необходимой амплитудой. В кикбоксинге, в силу наличия ударов ногами и необходимости наносить их в достаточно высокие уровни, качество гибкости ценится особо высоко и во многом определяет зрелищность и возможности занимающегося. Гибкость во многом определяет свободу движений кикбоксера, отсутствие скованности при выполнении различных элементов техники, проявление других возможностей. Гибкость определяется эластичными свойствами мышц и связок, строением суставов, а также нервной регуляцией тонуса мышц. Размах движений зависит также от степени напряжения мышц-антагонистов. При высоком уровне развития гибкости доступная занимающемуся амплитуда движения превышает необходимую для эффективного выполнения соревновательных упражнений. Эту

разницу определяют как «запас гибкости». В практике и теории спорта различают гибкость пассивную - она определяется по той наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута в движении за счет действия внешних сил (например, помощь партнера), и активную - она результат лишь активных действий самого исполнителя движения. Гибкость также подразделяется на динамическую и статическую. Первая проявляется в движениях, вторая - в позах. Высокий уровень динамической гибкости может быть проявлен при относительно скромных показателях статической гибкости. Ряд занимающихся, имеющих весьма скромные показатели в таком упражнении, как «шпагат», тем не менее достаточно свободно выполняют высокие удары ногами. На протяжении жизни человека изменяются величины суставных поверхностей, эластичность мышц и связок, межпозвоночных дисков, и это изменяет гибкость. Обычно максимальных показателей гибкости человек достигает к 10-14 годам. Это должно учитываться в работе с новичками и юношами. К этому времени нужно достичь хороших показателей разбираемого качества. В более старшем возрасте работа над развитием гибкости оказывается менее эффективной. Однако, некоторые занимающиеся ценой значительных усилий сумели в зрелом возрасте (23-28 лет) достичь безупречного выполнения такого упражнения, как шпагат, в самых различных его вариантах, начав тренировку практически с нуля. Считается, что уровень развития гибкости в целом выше у женщин, чем у мужчин. Гибкость также изменяется на протяжении дня: наименьшая гибкость наблюдается утром, далее идет ее повышение, к вечеру ее показатели опять снижаются. Специальная разминка, активация, массаж и с огревающие процедуры увеличивают гибкость. Значительные паузы между упражнениями, прогрессирующее утомление, некоторые особенности питания снижают уровень гибкости.

Упражнения на развитие гибкости представляют собой махи, наклоны, сгибания, разгибания, попороты и т.д., ведущие к растягиванию соответствующих связок, мышц. Это динамические упражнения. Статические упражнения представляют собой позы, которые принимает и удерживает занимающийся (например, шпагат). После этого следует расслабление и повторное выполнение упражнения. При выполнении упражнений на гибкость следует постепенно увеличивать амплитуду движений, углы сгибания и разгибания, показатели скручивания и т.д. Направленная тренировка улучшает эластические свойства суставной сумки, мышц, связок, изменяет форму суставных поверхностей. Все это ведет к улучшению показателей гибкости занимающегося. Упражнения на гибкость следует выполнять ежедневно; если их на некоторое время исключить и 1 тренировки, то уровень гибкости снижается. Упражнения эти следует включать в разминку или проводить в конце занятия. Иногда им посвящают целое занятие, однако это имеет место, если занятие дополнительное, направленное на восстановление после предыдущих нагрузок, поддержание необходимого уровня гибкости. Для эффективного развития гибкости необходимо постепенно увеличивать амплитуду движений, углы наклона и т.д., уметь терпеть возникающие болевые ощущения, преодолевать их. Это возможно лишь при большом желании достичь поставленной цели, которое помогает собранности и все другие условия успешной работы в этом направлении: последовательность, систематичность, ограничения в питании (некоторые занимающиеся ограничивали себя в мясной пище и даже предпринимали дозированное голодание). Гибкость в практике кикбоксинга



оценивается визуально (попытки применить инструментальные методы нам неизвестны).

**Способность к сохранению равновесия.** Данное качество, определяемое как способность сохранять устойчивое положение тела, необходимое для эффективного ведения боя, чрезвычайно важно в кикбоксинге. В данном случае речь идет преимущественно о динамическом равновесии, проявляющемся в ходе выполнения ударов, защит, перемещений и т.д.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

*Психологическая подготовка предусматривает* формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

*Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются:* разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

*К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся:* поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений. Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

*Средства и методы психологического воздействия:*

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части совершенствуются специализированные психические функции психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервнопсихическому восстановлению. Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

### **Удары, применяемые в кикбоксинге:**

**Удары ногами** — импульсивные, взрывные, баллистические, с прямолинейной или криволинейной траекторией, возвратно-поступательные движения ног кикбоксера, плотно дошедшие до тела соперника внутренней или внешней частью стопы. В поединке применяются следующие виды ударов ногами:

**Бэк-кик (задний удар)** — Этот удар чаще наносится с дальней от противника ноги и разворотом. Вначале совершается разворот на опорной (ближней к противнику) ноге на  $180^\circ$ . При этом через плечо (правое при ударе с правой ноги) необходимо видеть цель. Далее ударная нога, разгибаясь в колене и усиливаясь толчком опорной ноги и движением таза в направлении цели, наносит удар пяткой. Движение похоже на удар лягающей лошади. Это очень мощный удар, применяемый для решения самых различных боевых задач на ринге. После контакта с целью может совершаться разворот далее, до  $360^\circ$ , с тем, чтобы занять положение боевой стойки. С поворотом ноги на  $180^\circ$  может совершаться ударное движение в прыжке. Это очень красивый и быстрый удар. Удар может наноситься как в голову, так и в туловище противника.

**Джампинг-Кик (удары в прыжке)** — Практически все удары (и удары руками в том числе) могут наноситься в прыжке. Это придает им определенное своеобразие. Однако такие удары применяются нечасто. Они зрелищны, но неэффективны. Исключение, пожалуй, составляет лишь удар ногой назад. Помимо этого, удары в прыжке нарушают ритм боя и отнимают много сил. Говоря об ударах ногами, следует отметить, что они используются крайне неравномерно. Наиболее часто применяются полукруговые, обратные круговые удары с разворотом, рубящие удары применяются очень редко, и во многих боях спортсмены обходятся без них.

**Кресент-Кик (обратный боковой удар)** — один из самых лёгких ударов ногами в верхний уровень, для нанесения которого не требуется идеальный шпагат. Этот удар наносится внешним или внутренним ребром стопы, в зависимости от его направления (внешний или внутренний). Удар может наноситься как с передней, так и с дальней от соперника ноги. Со стороны этот удар выглядит как растяжка на продольный шпагат, и несмотря на то, что он не очень красив, он любим многими за его простоту, силу и скорость.

**Лоу-кик — круговой** (как правило) удар голенью в бедро или колено соперника. Такие удары снижают скорость передвижения оппонента, при хорошем исполнении — травмируют нижние конечности, что ведёт к прекращению боя. Среди всех типов круговых ударов или любого подобного удара, лоу-кик разрешен не во всех правилах кикбоксинга. Но если уж используется, то как весьма эффективная, нокаутирующая техника. Этот удар очень быстр и очень устойчив, что позволяет его включать в любые комбинации и начинать им атаку. В то же самое время, иногда забывают про эту простую технику не видя все разнообразие путей и моментов для ее применения.

**Раунд-кик (раундхаус-кик) (круговой удар)** — Круговой удар разворотом обычно наносят в голову, что позволяет использовать силу сгибания ноги. Такое выполнение создает трудности в защите от этого удара, поскольку нога может обойти блокирующую руку. В начале удара верхняя часть корпуса разворачиваются по траектории, по которой будет нанесён удар, после чего совершается доворот опорной ноги на  $90^\circ$  (иногда на  $180^\circ$ ), колено согнутой ноги поднимается к груди, и

разгибанием колена наносится удар подъёмом ступни или голенью. Удар может наноситься по всем уровням, в таком случае слово "раунд" не произносится, а добавляется приставка (хай-кик — от англ. "high" — "высокий", миддл-кик — от англ. "middle" — "средний" (по высоте), лоу-кик — от англ. "low" — "низкий". По техника нанесения может быть лёгкий, но быстрый ("щелчком"), и может быть более медленным, но более мощным ("с проносом").

**Сайд-кик (боковой удар)** — В начале удара колено бьющей ноги выводится на уровень груди с одновременным ее сгибанием в коленном суставе. Удар производится вкручивающимся движением ноги с одновременным ее разгибанием в коленном суставе. При этом таз, совершая движение вперед, в сторону удара, усиливает и удлиняет его, наращивая импульс, идущий от толчка опорной ноги. В конечном положении удара наружная поверхность ударной ноги обращена (бедро и голень) вверх. Ударная нога и туловище должны лежать в одной вертикальной плоскости. Ударным местом при нанесении этого удара может быть пятка, подошва или «ребро стопы». Данный удар может наноситься как в голову, так и в туловище, как с дальней от противника ноги, так и с ближней. В последнем случае он чаще наносится с подшагиванием дальней от противника ногой.

**Экс-кик (удар сверху)** — Удар пяткой сверху вниз, словно топором — довольно амплитудный удар. Нокаутировать им нелегко, но смутить, напугать противника можно. Зрители, пришедшие увидеть шоу в исполнении профессионалов, в восторге от этого красивого удара. Этот приём часто вводит в заблуждение оппонентов. Нога, резко опускающаяся сверху вниз, часто мало заметна. При хорошем выполнении есть шанс сломать сопернику ключицу. Удар может наноситься с разворотом, как и хук-кик, с разницей, что нога по завершению удара будет двигаться перпендикулярно земле, а не параллельно. В таком случае удар может наноситься и в прыжке.

**Фронт-кик (прямой удар)** — на кикбоксерском ринге довольно трудно пробить противника прямым ударом ногой, или ударом в сторону (причиной этого являются правила, запрещающие любой удар в низ живота, а также тренированность бойцов, способных как отбивать, так и принимать такие удары). Можно конечно наносить эти удары в голову, но чаще они используются для контроля дистанции с вашим противником, останавливая атаки соперника и начиная свои атаки. Удар наносится пяткой или подушечкой стопы. По направлению может быть восходящим, параллельным земле или нисходящим, в последнем случае наносится обычно "лягающий" удар в голову.

**Хук-кик (удар-крюк)** — Производится движением, имеющим траекторию, обратную круговому удару. Бьющая нога выносится вперед — вверх — вбок и затем наотмашь наносится удар пяткой или всей стопой (как пощечина). Траектория удара аналогична траектории бэкфиста с той лишь разницей, что наносится ногой. Проводится удар обычно с передней ноги, с целью разведки. Обратный круговой удар может наноситься и с дальней от противника ноги с разворотом на 360°. В кикбоксинге он известен как «вертушка». В данном случае удар получается очень сильным. Удар совершается с дальней от противника ноги (правой в данном случае) и с разворотом по часовой стрелке. После нанесения удара нога продолжает движение

по заданной траектории, завершится поворот на 360°, спортсмен снова займет положение привычной боевой стойки.

**Подсечки (фут-свинс)** – к подсечкам, применяемым в кикбоксинге, относят: подсечку подъемом стопы; подсечку внутренней стороной стопы; подсечку, выполняемую с разворотом на 360°, то есть дальней от противника ногой (движение, во многом аналогичное обратному круговому удару ногой с разворотом). Посредством подсечек решаются самые различные боевые задачи: лишить противника равновесия, снизить темп боя и т. д.

**Удары руками** – Основы в кикбоксинге те же, что и в классическом боксе: совпадают стойки, способы перемещения, способы защиты и, конечно, удары руками, но основу действий составляют удары ногами. Основы боксёрской работы руками очень важны.

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

**Апперкот (Удар снизу правой)** — В начале удара туловище поворачивается влево или вправо вокруг оси с одновременным толчком от опоры стоящей сзади правой ноги. Правая рука несколько отводится назад и вниз. Далее выводится вперед правое плечо и по дуге снизу-вверх наносится этот удар. Вес тела переносится на переднюю левую ногу. В момент удара движения в локтевом и плечевом суставах должны быть заблокированы с целью придания удару достаточной жесткости. Удар может наноситься как в голову, так и в туловище.

**Бэкфист (раскручивающийся удар правой рукой)** — Однако в кикбоксинге есть один приём, которого нет в боксе. В случае неожиданности этот приём способен отправить противника в нокаут. И поскольку он запрещён в боксе, то требует тщательной отработки. Выполняя его, следите за дистанцией. Очень часто случается, что удар получается предплечьем, а не кулаком. А это уже запрещено правилами кикбоксинга. Производя данный удар, необходимо сделать резкий поворот на 360° вокруг оси, проходящей через переднюю левую ногу и плечо левой руки. При этом ноги и таз совершают поворот более резко и обгоняют туловище, плечи и бьющую руку. Это скручивание дает упругую деформацию, необходимую для удара. Правая рука совершает круговое движение по часовой стрелке и может быть более или менее согнута в локте. Удар наносится тыльной стороной руки.

**Джеб (Прямой удар передней, то есть ближней к противнику рукой)** — Толчком правой ноги и разворотом туловища вправо (прямой удар левой рукой) левая рука бросковым движением посылается по прямой линии к цели. В конечном положении удара вес тела в большей степени приходится на левую ногу. Перед ударом может осуществляться некоторый замах. Для этого туловище поворачивается влево вокруг вертикальной оси, левый кулак несколько отдалается от цели. Замах увеличивает силу наносимого удара. Кулак при соприкосновении с целью может быть отражен пальцами вниз или вправо, что в равной степени правильно и обусловлено

индивидуальностью спортсмена. Правая рука защищает туловище и голову. Данный удар — один из наиболее часто применяемых в кикбоксинге.

**Панч (Прямой удар дальней от противника рукой)** — При данном ударе правая рука (прямой удар правой рукой) уже находится в положении замаха. Однако кулак совершает более длинное движение до цели и, соответственно, этот удар используется гораздо реже, чем джеб. Это один из наиболее сильных ударов руками. Он часто в случаях чистого попадания приводит к прекращению боя. Выполняя данный удар, кикбоксер поворачивает туловище вокруг вертикальной оси влево с одновременным толчком правой ноги. Позже начинает разгибаться правая рука в локтевом суставе с продолжением поворота туловища и отталкивания ногой от опоры. Правое плечо выводится вперед. В конце удара ОЦТ смещается к передней границе площади опоры и проецируется в районе стопы впереди стоящей левой ноги. При прямом ударе правой рукой очень важно выполнить достаточно полный разворот туловища влево. Этим определяется длина удара. Некоторые авторы дают такой ориентир — вертикаль, проведенная от подмышечной впадины правой руки, должна проходить через колено опорной (левой) ноги. Левая рука при этом ударе страхует голову и туловище от возможных встречных ударов противника. Совершается движение по траектории, идущей несколько сверху вниз, по направлению к цели от исходного положения кулака. Однако при этом открывается голова для встречных ударов противника.

**Свинг (Боковой удар с дальнего расстояния)** — наносят его из боевой стойки почти разогнутой рукой. Из левосторонней стойки первоначальное движение для удара начинают правой ногой, передавая толчком вес тела на вышагивающую вперед левую ногу; одновременно левой рукой слегка опуская ее, делают дугообразное движение, начиная его снизу вверх и далее по горизонтали до самой цели. Этому боевому движению руки содействует поворот туловища направо. Удар фиксируется на цели обычным местом кулака, повернутого пальцами наружу. Правую руку оставляют для страховки головы, защищая ее раскрытой ладонью от встречных ударов противника.

**Хук (Боковой удар левой в голову)** — Наравне с правым прямым ударом в голову левый хук является одним из лидеров по количеству нокаутов, сделанных посредством его нанесения. Особенно часто он наносится на скачке вперед, под шаг разноименной (правой) ноги или после правого прямого удара в голову или туловище (речь идет об ударе с ближней к противнику руки). Для его выполнения сначала делается некоторый замах. С этой целью туловище нужно слегка повернуть влево вокруг вертикальной оси. Вес тела также переносится на эту (левую) ногу. Ударное движение, аналогично описанному выше, начинается с поворота туловища вправо с одновременным отталкиванием левой ногой от опоры. Однако здесь удар производится по дуге, идущей слева направо. При этом ударе рука может быть в зависимости от необходимых характеристик траектории более или менее согнута в локтевом суставе.

**Хук (Боковой удар правой в голову)** — Он может быть более или менее длинным. Это определяется тем, насколько согнута бьющая рука в локтевом суставе. При длинном ударе угол между плечом и предплечьем тупой. Правый хук (дальней от противника рукой) наносится движением, аналогичным правому прямому удару, за

исключением траектории удара. Она криволинейная. Удар идет по дуге слева направо (в редких случаях справа налево). Поскольку при данном варианте ударного движения возникают реактивные силы, еще дальше отодвигающие ОЦТ влево, в направлении цели, устойчивое положение достигается увеличением площади опоры по фронту (ноги расставляются несколько шире, чем при прямом ударе правой).

### **Техника движений.**

Техника кикбоксинга подразделяется на следующие понятия: стойки, перемещения, удары, подсечки и защиты.

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

**Удар в кикбоксинге** представляет собой импульсивное взрывное баллистическое движение и может быть различной — прямолинейной или криволинейной — траектории. Удары могут наноситься руками или ногами. К ударам рукой относятся: прямой удар, боковой удар, удар снизу, раскручивающийся удар. Удары ногой: прямой удар, боковой удар, полукруговой удар, задний прямой удар, обратный полукруговой удар. Задний прямой удар ногой и обратный полукруговой удар ногой могут наноситься с разворотом. Это же касается и бокового удара ногой. Рубящий удар. Большинство этих ударов могут наноситься и в голову, и в туловище, а полукруговой удар ногой может наноситься и в бедро противника.

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

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

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

При подготовке кикбоксеров (их обучении и тренировке) также принято классифицировать **дистанции**, на которых ведется бой. Их выделяют три: дальняя, средняя, ближняя. Некоторые тренеры пользуются в своей работе еще и термином «дистанция обострения», отражающим своеобразие их понимания нюансов и закономерностей спортивного поединка. Дистанции характеризуют то расстояние, на котором находятся относительно друг друга кикбоксеры при ведении боевых действий. Классифицированные таким образом элементы техники (ее составляющие) дают достаточно полное представление, описание данного вида спорта со стороны присущих ему особенностей двигательных действий. При этом классификация может быть еще более детальной в зависимости от конкретных задач. Например, защиты подставкой могут быть подразделены на защиты подставкой кисти, плеча, предплечья, голени, бедра, колена и др.

15. Учебно-тематический план по теоретической подготовке приведен в приложении № 4 к программе.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «кик - форма» (далее — кик - форма), «свободная форма» (далее — свободная форма), «лайт-контакт» (далее — лайт-контакт), «фулл-контакт» (далее — фулл-контакт), «лоу-кик» (далее — лоу-кик), основаны на особенностях вида спорта «кикбоксинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг».

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, не предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно, он может быть отчислен и переведен в спортивно-оздоровительную группу.

#### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают наличие учебно-тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1 144н, обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля. Учебно-тренировочные занятия проходят в СК «Батыр», где имеются все вышеперечисленные материально-технические условия.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки приведен в соответствии с приложением №10-11 к ФССП по кикбоксингу**

**Таблица №1**

| №<br>n/n | 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 боксерсерский  | штук              | 3                  |
| н.       | 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.      | Скалка 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 |

**Обеспечение спортивной экипировкой необходимой для прохождения спортивной подготовки приведен в соответствии с приложением №10-11 к ФССП по кикбоксингу**

**Таблица №2**

| №<br>n/n  | Наименование                              | Единица измерений | Количество изделий |
|---|---|-------------------|--------------------|
| 1.  | Костюм спортивный                         | штук              | 12                 |
| 2.  | Фиксатор голенного сустава                | пар               | 12                 |
| 3.  | Фиксатор локтевого сустава (налокотник)   | пар               | 12                 |
| 4.  | Перчатки боксерские                       | пар               | 12                 |
| 5.  | Перчатки боксерские снарядные             | пар               | 12                 |
| 6.  | Футболка (короткий рукав)                 | штук              | 12                 |
| 7.  | Футызащитные                              | пар               | 12                 |
| 8.  | Шлем кикбоксерский                        | штук              | 12                 |
| 9.  | Щитки защитные для голени                 | пар               | 12                 |
| 10.   | Бинт эластичный для рук                   | штук              | 24                 |
| Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма |   |                   |                    |
| 11.   | Костюм для выступлений (кимоно)           | штук              | 12                 |
| 12.   | Чехол для переноски спортивного инвентаря | штук              | 12                 |

Таблица №3

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование  |                     |                      |                   |                                 |                               |  |                               |  |                               |   |                               |
|--|---------------------|----------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| №<br>п/п   | Наименование        | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки     |                               |  |                               |  |                               |   |                               |
|  |                     |                      |                   | Этап<br>начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|  |                     |                      |                   | количество                      | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «кик - форма с предметом», «свободная форма», «свободная форма с предметом» |                     |                      |                   |                                 |                               |  |                               |  |                               |   |                               |
| 1.   | Кама                | штук                 | на занимающегося  | -                               | -                             | 1  | 1                             | 2  | 1                             | 2   | 1                             |
| 2.   | Копье «цяншу»       | штук                 | на занимающегося  | -                               | -                             | 1  | 1                             | 2  | 1                             | 2   | 1                             |
| 3.   | Нагинаты            | штук                 | на занимающегося  | -                               | -                             | 1  | 1                             | 2  | 1                             | 2   | 1                             |
| 4.   | Нунчаку             | штук                 | на занимающегося  | -                               | -                             | 1  | 1                             | 2  | 1                             | 2   | 1                             |
| 5.   | Палка-бо (бо-дзюцу) | штук                 | на занимающегося  | -                               | -                             | 1  | 1                             | 2  | 1                             | 2   | 1                             |
| 6.   | Цеп «сань-цзе-гунь» | штук                 | на занимающегося  | -                               | -                             | 1  | 1                             | 2  | 1                             | 2   | 1                             |

Таблица № 4

| Спортивная экипировка, передаваемая 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) |
| 1.   | Бинт эластичный для рук                   | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 2   | 0,5                     | 4   | 0,5                     | 4                                   | 0,5                     |
| 2.   | Костюм спортивный                         | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «кик - форма с предметом», «свободная форма», «свободная форма с предметом» |   |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
| 3.   | Футболка (короткий рукав)                 | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 4.   | Чехол для переноски спортивного инвентаря | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лайт-контакт» «поинтфайтинг», «К1», «фулл-контакт», «лоу-кик»                             |   |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
| 5.   | Костюм ветрозащитный                      | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 6.   | Кроссовки легкоатлетические               | пар               | на занимающегося  | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 7.   | Перчатки боксерские (красные и синие)     | пар               | на занимающегося  | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 0,5                     | 2                                   | 0,5                     |

|     |   |      |                  |   |   |   |   |   |     |   |     |
|-----|---|------|------------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
| 8.  | Протектор зубной (капа)                     | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 9.  | Протектор нагрудный (женский)               | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 10. | Протектор паховый                           | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 11. | Футболка (короткий рукав)                   | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 12. | Футы защитные (красные и синие)             | пар  | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 13. | Шапка зимняя                                | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 14. | Шлем для кикбоксинга (красный и синий)      | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 2   | 2 | 2   |
| 15. | Шорты для кикбоксинга                       | пар  | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   | 2 | 1   |
| 16. | Штаны для кикбоксинга (красные и синие)     | пар  | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 2   | 2 | 2   |
| 17. | Щитки защитные для голени (красные и синие) | пар  | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

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 N 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 N 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 No 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации осуществляется на основании прохождения курсов повышения квалификации.

Приложение № 1  
к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

**Годовой учебно-тренировочный план**

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия   | Этапы и годы подготовки   |            |  |                |
|----------|--|---|------------|--|----------------|
|          |  | Этап начальной подготовки   |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                |
|          |  | До года   | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |
|          |  | Недельная нагрузка в часах  |            |  |                |
|          |  | 4,5-6   | 6-8        | 8-14   | 14-18          |
|          |  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |  |                |
|          |  | 2   | 2          | 3  | 3              |
|          |  | Наполняемость групп (человек)   |            |  |                |
|          |  |   |            |  |                |
| 1.       | Общая физическая подготовка  | 82-108  | 86-112     | 104-162-182  | 116-130-152    |
| 2.       | Специальная физическая подготовка  | 32-42   | 50-66      | 68-106-134   | 164-186-214    |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях   | 2-2   | 4-8        | 24-36-38   | 52-58-60       |
| 4.       | Техническая подготовка   | 96-124  | 144-190    | 160-230-268  | 244-288-320    |
| 5.       | Тактическая подготовка<br>Теоретическая подготовка<br>Психологическая подготовка | 16-24   | 18-24      | 44-68-80   | 120-134-146    |

|                              |   |         |         |             |             |
|------------------------------|---|---------|---------|-------------|-------------|
| 6.                           | Инструкторская практика<br>Судейская практика   | 2-4     | 4-8     | 8-10-12     | 16-18-22    |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия.<br>Восстановительные мероприятия.<br>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4-8     | 6-8     | 8-12-14     | 16-18-22    |
| Общее количество часов в год |   | 234-312 | 312-416 | 416-624-728 | 728-832-936 |

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «кикбоксинг»

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы  | Мероприятия   | Сроки проведения                                     |
|-------|---|---|--|
| 1.    | Профориентационная деятельность   |   |  |
| 1.1.  | Судейская практика  | Спортивные соревнования различного типа, включенные в календарный план СШ. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.   | В течение года                                       |
| 1.2.  | Инструкторская практика   | Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей. | Режим учебно-тренировочного процесса (по расписанию) |
| 2.    | Здоровье сбережение   |   |  |
| 2.1.  | Медико-биологическое исследование   | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности  | В течение года                                       |
| 2.2.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение мероприятий и игр на свежем воздухе во время зимних каникул.   | Январь   |
|       |   | Веселые старты «Мы за ЗОЖ»  | В течении года                                       |
|       |   | Спортивное мероприятие со спортсменами и их родителями «Спорт-наш друг»   | Февраль  |
|       |   | Проведение лекции о ЗОЖ   | Март   |
|       |   | Проведение спортивного  | Апрель   |



|      |                                       |   |   |
|------|---------------------------------------|---|---|
|      |                                       | мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья!»   |   |
|      |                                       | Спортивный праздник «День здоровья»   | Апрель  |
|      |                                       | Веселые старты «Мы выбираем спорт»  | В течении года  |
|      |                                       | Конкурс рисунков «Стоп ВИЧ/СПИД»  | Июнь-июль   |
|      |                                       | Беседы и лекции на тему «Мое здоровье в моих руках», «Курить - здоровью вредить!»   | Август-сентябрь   |
|      |                                       | Проведение бесед со спортсменами «Влияние алкоголя на детский организм»   | Сентябрь  |
|      |                                       | Проведение спортивного мероприятия «Спорт против наркотиков»  | Октябрь   |
|      |                                       | Проведение лекции и просмотр фильма «Правда о наркотиках»   | Октябрь   |
|      |                                       | Беседа со спортсменами на тему «ВИЧ/СПИД. Как защитить себя и близких»  | Ноябрь  |
|      |                                       | Флешмоб #СТОПВИЧСПИД  | Декабрь   |
| 2.3. | Режим питания и отдыха                | Практическая деятельность и восстановительные процессы: - 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) | Режим учебно-тренировочного процесса  |
| 3.   | Патриотическое воспитание спортсменов |   |   |
| 3.1. | Теоретическая подготовка              | Проведение беседы со спортсменами на тему «День неизвестного солдата»   | Декабрь   |
|      |                                       | Проведение акции «Свеча памяти»   | Июнь  |
|      |                                       | Встречи и беседы с участниками и ветеранами боевых действий   | В течении года  |
| 3.2. | Практическая подготовка               | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения   | В течении года, согласно календарному плану спортивных мероприятий СШ, РТ, РФ |

|      |                               |   |                |
|------|-------------------------------|---|----------------|
|      |                               | на указанных мероприятиях с поднятием флагов РФ и РТ, звучанием гимна РФ и РТ   |                |
|      |                               | Участие в акции «Бессмертный полк»  | Май            |
|      |                               | Участие в митинге посвященном «Героям Отечества»                                | Декабрь        |
| 4.   | Развитие творческого мышления |   |                |
| 4.1. | Практическая подготовка       | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов | В течение года |
|      |                               | Показательные выступления спортсменов   | В течение года |
|      |                               | Беседы по воспитанию толерантности и взаимоуважения                             | В течение года |

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|---|---|------------------|---|
| Этап начальной подготовки                                 | Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству для всех тренеров                                      | сентябрь         | Ознакомление работника с настоящей инструкцией осуществляется при приеме на работу (до подписания трудового договора). Факт ознакомления работника с настоящей инструкцией подтверждается подписью в журнале регистрации антидопингового инструктажа. |
|   | Проведение инструктажа по антидопинговому обеспечению для всех спортсменов  | сентябрь         | Ознакомление спортсмена с настоящей инструкцией осуществляется тренером. Факт ознакомления спортсмена с настоящей инструкцией подтверждается подписью. Требования Инструкции являются обязательными для спортсмена.                                   |
|   | Веселые старты «Честная игра»   | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео   |
|   | Теоретическое занятие «Ценности в спорте. Честная игра»   | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Прохождение онлайн обучения по антидопинговому обеспечению для тренеров и инструкторов-методистов на сайте РУСАДА | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.  |
|   | Лекция «Антидопинговые правила, запрещенный список, процедура прохождения допинг-контроля»                        | Октябрь          | Ответственные: тренеры  |
|   | Лекция «Этика в спорте: ключевые аспекты антидопинговой деятельности»   | Февраль          | Для спортсменов, включенных в списки сборных команд   |
|   | Антидопинговая викторина «Играй честно»   | По назначению    | Проведение викторины на спортивных мероприятиях   |
|   | Веселые старты «Честная игра»   | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео   |

|                          |        |                        |
|--------------------------|--------|------------------------|
| Лекция «За чистый спорт» | Апрель | Ответственные: тренеры |
|--------------------------|--------|------------------------|

**Приложение № 4**  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

**Учебно-тематический план**

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>  | ≈<br><b>120/180</b>         |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Краткий обзор развития кикбоксинга. История первых соревнований по кикбоксингу и боксу. Развитие кикбоксинга в СССР, РФ. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Чемпионатов Мира.   |
|                            | 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 кикбоксингом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Режим дня, питания. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
|                            | Психологическая и волевая подготовка кикбоксера  | ≈ 13/20                     | декабрь          | Морально-волевой облик кикбоксера. Подготовка кикбоксера к участию в соревнованиях, режим дня спортсмена в соревновательный период.   |
|                            | 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 кикбоксинг. Теоретические знания по технике их выполнения.  |


|   |   |           |            |   |
|---|---|-----------|------------|---|
|   | Теоретические основы судейства.<br>Правила вида спорта                                    | ≈ 14/20   | июнь       | Понятливость. 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) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | ≈ 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.  |
|   | Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе                         | ≈ 70/107  | октябрь    | Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и кикбоксеров России на международной арене   |
|   | 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.  |
|   | Врачебный контроль, самоконтроль  | ≈ 70/107  | январь     | Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры |

|  |  |   |                 |   |
|--|--|---|-----------------|---|
|  |  |   |                 | и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.  |
|  | Теоретические основы технико-тактической подготовки.<br>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.  |
|  | 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 |

### **Информационно-методические условия реализации Программы:**

1. Клещев, В.Н. Кикбоксинг: учебник для ВУЗов / В.Н. Клещев. – М.: Академический Проект – 2006 – 287 с.
2. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. М.: Физическая культура, 2009. - 272 с.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М: ФиС, 1979.-287 с.
4. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Terra спорт, 1998. - 232 с.
5. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов М.: ИНСАН, 1999. - 416 с.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). — М.: Олимпия Пресс, 2012. — 40 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / “Киев: Олимпийская литература, 1999. -318 с.
8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480 с.

Лист согласования к документу № 174 от 18.09.2024  
Инициатор согласования: Набиуллин И.А. Директор  
Согласование инициировано: 18.09.2024 16:08

| Лист согласования |                | Тип согласования: <b>последовательное</b> |   |           |
|-------------------|----------------|---|---|-----------|
| №                 | ФИО            | Срок согласования                         | Результат согласования  | Замечания |
| 1                 | Набиуллин И.А. |   |  Подписано<br>18.09.2024 - 16:08 | -         |