

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Школа №2»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «Кикбоксинг»

Автор: учитель физической культуры
Абдулазизов . . .

Махачкала
2023 - 2024 год

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Особенностями программы «Кикбоксинг» является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными и половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал), климатическими условиями.

Программа направлена на изучение и совершенствование (вплоть до максимально возможного для данного индивида) физических, психических и функциональных возможностей воспитанника, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта (Кикбоксинг), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор человеком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. В программу входят инвариативные блоки, предусматривающие базовую подготовку спортсмена. Вариативная часть программы отвечает направленности ее на специализацию (Кикбоксинг).

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

В программе раскрыты:

- Теория и методика кикбоксинга. Основы техники кикбоксинга. Вопросы технической подготовки, воспитания физических качеств, методики обучения.
- Техническая, тактическая, физическая, психическая подготовка спортсмена по кикбоксингу.
- Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по кикбоксингу.
- Организация и методика многолетней подготовки по кикбоксингу.

Актуальность разработки программы определяется:

1. Развитием способностей воспитанника секции к самостоятельному решению проблем в разных сферах жизнедеятельности на основе использования социального опыта.

2. Формированием в процессе обучения трехуровневой образованности воспитанников: элементарной грамотности в области общей физической подготовки, функциональной грамотности и допрофессиональной компетентности.
3. Прописанностью форм и методов образовательного процесса, отслеживания образовательных результатов.

1.2. Цель образовательной программы «Кикбоксинг»:

обучение, воспитание и развитие занимающихся различного уровня подготовленности и создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе.

Задачи образовательной программы «Формула успеха» (Кикбоксинг):

- привитие знаний, навыков и умений в теории и методике кикбоксинга;
- ознакомить с особенностями кикбоксинга;
- показать возможности средств кикбоксинга;
- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях;
- развивать коммуникативные способности.

1.4. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих.

Интенсивный рост количества созданных педагогами дополнительного образования образовательных программ нередко приводит к их дублированию. Программу отличает от уже существующих программ наличие возможности решения педагогом задач по созданию физического образовательного пространства, социально-значимой, практико-ориентированной деятельности обучающихся и становлению личности через физическое самовыражение. Подобных программ в образовательных учреждениях Автозаводского района нет. Занятия в секции развивают у обучающихся умение применять на практике знания по здоровому образу жизни, позволяют педагогу внести желательные изменения в опыт, понимание (образ мышления) и поведение (образ жизни) занимающихся.

1.5. Возраст воспитанников, участвующих в реализации образовательной программы

Программа рассчитана на обучающихся с 7 лет.

Этап начальной подготовки (НП) На этап начальной подготовки зачисляются дети и взрослые, желающие заниматься спортом и имеющие

письменное разрешение врача-педиатра (терапевта). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Этап спортивного совершенствования (СС) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) подразумевает работу с мастерами спорта, мастерами спорта международного класса и выше.

Этап оздоровительного направления (ГПД) подразумевает работу со всеми желающими, имеющие познавательный интерес и мотивацию к изучению кикбоксинга, которые по объективным или субъективным причинам не желают участвовать в соревновательной деятельности.

1.6. Сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы).

Программа предусматривает 3 года обучения, но в случае необходимости может изучаться в течение более длительного срока. Время, отведенное на обучение, составляет:

- 1 год обучения - 119 часов в год (3 недельных часов);
- 2 год обучения – 235 часов в год (6 недельных часов);
- 3 год обучения – 351 час в год (9 недельных часов).

Занятия проводятся 3 раза в неделю. С сентября по май. Итого 39 недель. Занятие рассчитано на 3 академических часа.

Рекомендуемый минимальный состав группы:

- 1 год обучения – 15 человек;
- 2 год обучения – 10 человек;
- 3 год обучения – 10 человек;

В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала

1.7. Формы и режим занятий.

Практические занятия составляют большую часть программы.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, упражнения на внимание, на осанку);
- основной (упражнения)
- заключительной (медленный бег, подвижные игры, ОФП, подведение итогов, домашнее задание).

В целях улучшения реализации учебной программы соединены учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому воспитаннику.

Особенности усвоения программы:

Обучающийся не должен форсировать данный процесс обучения. Ему следует, насколько возможно, осознать и понять каждое отдельное движение. В кикбоксинге, следуя международным традициям, обучение ударов руками проводится с использованием терминов на английском языке, а обучение технике ударов ногами на японском языке. Синтез бокса и каратэ предусматривает использование как английской, так и японской терминологии в образовательном процессе. Терминология соревнований предусматривает английский язык. Образовательный процесс спортсменов включает в себя два направления для профессионально-личностного роста. Первое направление включает в себя освоение традиционной техники по международным требованиям и стандартам. По истечению определённого времени кикбоксёры принимают участие в контрольных нормативах, согласно установленным временным и техническим параметрам. Любой занимающийся может развивать и совершенствовать свой морально-волевой, эмоциональный, технический и физический уровень на протяжении многих лет, где возможности развития личности через кикбоксинг неограниченны.

Второе направление - это спортивный раздел, где спортсмены участвуют в соревнованиях различного уровня и ранга по правилам кикбоксинга и в других контактных единоборствах. Процесс обучения сводится к освоению базовых техник, и на их основе построение учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный процесс включает в себя несколько этапов подготовки: базовый, предсоревновательный и

соревновательный. Все этапы носят разноплановый характер и включают в себя все аспекты специальной и общей физической подготовки. Нами учтены все внешние и внутренние факторы воздействия на организм спортсмена. В программе отработаны вопросы профессионального и личностного становления спортсмена кикбоксёра с учётом индивидуальных особенностей:

- анатомио-физиологических (рост, вес, анатомическое строение);
- психических (тип нервной деятельности, и т. д.);
- психологические (особенности мотивации, рефлексии, конфликтность, конформизм, ценностные ориентации, и т.д.)
- социально-бытовых (условия жизнедеятельности, социальная среда, материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса).

Так же учтены чувствительные периоды развития спортсмена. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом чувствительных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

1.8. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

1 год обучения:

Должны знать:

- Содержание, формы соревнований по кикбоксингу;
- Историю развития кикбоксинга.
- Основные требования, предъявляемые к личности спортсмена, основы формирования профессионального мастерства спортсмена;
- Технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельности;
- Правила соревнований и судейства.

Должны уметь:

- Выполнять базовую технику кикбоксингу.
- Проводить специальную разминку.
- Участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- Выполнять технику кикбоксинга;
- Владеть техникой и тактикой ведения боя в ринге;
- Выполнять специальные упражнения кикбоксера.

Овладеть:

- Навыками специальных упражнений на снарядах.

- Опыт выступления в 2-3 соревнованиях.

2 год обучения:

Иметь представление:

- О классификации, систематике и терминологии кикбоксинга.
- Об актуальных вопросах развития кикбоксинга.

Знать:

- Развитие физических качеств кикбоксера.
- Основы тактико - технических действий кикбоксинга.

Уметь:

- Выполнять технику кикбоксингу
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений по ОФП.

Овладеть:

- Навыками комбинационных действий при выполнении специальных упражнений.
- Навыками техники кикбоксинга.
- Выполнения индивидуального плана тренировки и анализа его выполнения.
- Составление тактического плана боя в соревнованиях.
- Опыт выступления в 5 соревнованиях.

3 год обучения:

Иметь представление:

- О комплексном проявлении физических качеств: скоростно - силовая подготовка, силовая выносливость, координация движений.
- О предмете и задачах кикбоксинга.

Знать:

- Цель, задачи и содержание тренировки.
- Основные средства тренировки и методы их применения.

Уметь:

- Выполнять план занятий по кикбоксингу.
- Выполнять комплексы упражнений по специальной физической подготовке.
- Совершенствовать выполнение приемов защиты и контрнападения техники кикбоксинга.

Овладеть:

- Навыками применения тактико - технических действий кикбоксинга.
- Участие в соревнованиях.
- Участвовать в турнирах с выполнением норматива I спортивного разряда.

Ожидаемые результаты после выполнения программы:

Умение использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, для отдыха и досуга.

Углубление знаний воспитанников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства.

Конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Формирование у молодого поколения представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

1.9. Формы подведения итогов реализации образовательной программы (соревнования и т.д.).

- ✓ Входной контроль- с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков обучающихся.
- ✓ Текущий контроль в виде рейтингового контроля.
- ✓ Итоговый контроль в конце учебного года в виде итогового теста, включающего вопросы по всем изученным темам.
- ✓ Рейтинг посещаемости.
- ✓ Оценка спортивно- технических нормативов.

Для успешного изучения каждого года обучения воспитаннику необходимо:

- ✓ Знать теоретический материал в объеме программы курса.
- ✓ Участвовать не менее 3 соревнований в год.
- ✓ Выполнить или подтвердить спортивные нормативы (1 спортивный разряд или КМС).
- ✓ Участвовать в судействе соревнований.

Индивидуальная работа с воспитанниками

- ✓ Прием и сдача контрольных нормативов в конце месяца по ОФП, по кикбоксингу.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция педагога в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со стороны занимающегося. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Всё содержание образования наполнено познавательно-теоретическими, эстетическими, социальными, экономическими, политическими, гедонистическими, религиозными ценностями и

отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают критерии и пути выбора эмоционально приемлемых для себя ситуаций и проблем. Во-вторых, в диапазон этого выбора включаются всё более отдалённые от конкретных и сугубо личных для учеников ситуации и проблемы. В-третьих, по мере развития учащихся их эмоции становятся всё менее связанными с физической активностью, менее непосредственными и экспрессивными.

Предвидение целей и мотивов учеников лежит в фундаменте образовательного процесса. Он не может начаться до осознания учителем характера и уровня способностей и имеющихся достижений детей, их сильных и слабых сторон, среды их общения и семейной обстановки, интересов и вкусов.

Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

Образование предполагает искусство учителя (чаще всего как лидера группы) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Учебно-тематическое планирование группы начальной подготовки 1 года
обучения секции «Боевые искусства (Кикбоксинг)»

| № п/п | Название раздела | Общее количество часов | Теоретические занятия | Практические занятия |
|-------|--|------------------------|-----------------------|----------------------|
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | |
| 2 | Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств | 3 | 3 | |
| 3 | Оздоровительный раздел боевых искусств | 12 | 2 | 10 |
| 4 | Психологическая подготовка | 7 | 2 | 5 |
| 5 | Физическая подготовка | 35 | | 35 |
| 5.1 | Развитие координации движений | 7 | | 7 |
| 5.2 | Развитие силовых качеств | 7 | | 7 |
| 5.3 | Развитие вестибулярной устойчивости | 8 | | 8 |
| 5.4 | Развитие гибкости | 6 | | 6 |
| 5.5 | Развитие скоростных качеств | 7 | | 7 |
| 6 | Технико-тактическая подготовка | 46 | 3 | 43 |
| 6.1 | Формирование культуры движения в стойках | 7 | | 4 |
| 6.2 | Базовая техника: удары руками и блоки, удары ногами | 9 | | 6 |
| 6.3 | Парные упражнения на отработку защитно-атакующих действий | 9 | 1 | 6 |
| 6.4 | Поединки на отработку изученной техники | 6 | 1 | 3 |
| 6.5 | Связки и технические комплексы | 5 | | 3 |
| 6.6 | Самооборона против вооруженного противника | 10 | 1 | 9 |
| 7 | Контрольные испытания и коллективные мероприятия | 15 | 5 | 10 |
| 7.1 | Аттестация | 3 | | 3 |
| 7.2 | Турнир «Уважение - основа боевого искусства» | 6 | 1 | 5 |
| 7.3 | Семейная гостиная | 3 | 3 | |
| 7.4 | Фестиваль единоборств «Все флаги - в гости к нам!» | 3 | 1 | 2 |
| | Всего | 119 | 16 | 103 |

**Календарно-тематическое планирование группы начальной подготовки
1 года обучения секции «Боевые искусства (Кикбоксинг)»**

| № | Тема | Кол-во часов | Дата | Примечание |
|----|---|--------------|------|------------|
| 1 | Семейная гостиная | 1 | | |
| 2 | История древнего бокса. История современного бокса. Вводное занятие, правила т/б на занятиях в спортивном зале. | 1 | | |
| 3 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой. Освоение учебной стойки. | 1 | | |
| 4 | Разминка. Растяжка. ОФП. Изучение прямого удара из учебной стойки. | 1 | | |
| 5 | Разминка. Растяжка. ОФП. Нанесение прямого удара из учебной стойки. | 1 | | |
| 6 | Разминка. Растяжка. ОФП. Нанесение бокового удара из учебной стойки. | 1 | | |
| 7 | Разминка. Растяжка. ОФП. Нанесение прямых и боковых ударов из учебной стойки. | 1 | | |
| 8 | Разминка. Растяжка. ОФП. Нанесение ударов снизу «оперкот» из учебной стойки. | 1 | | |
| 9 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение ударов снизу «оперкот» из учебной стойки. | 1 | | |
| 10 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка уклона от прямых ударов рук в учебной стойке. | 1 | | |
| 11 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка нырков от боковых ударов рук в учебной стойке. | 1 | | |
| 12 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка ударов руками в боевой стойке. | 1 | | |
| 13 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка ударов руками в боевой стойке. | 1 | | |
| 14 | Разминка. Растяжка. ОФП. Силовые упражнения. Повторение по теме: «Ознакомление с учебной стойкой» | 1 | | |
| 15 | Разминка. Растяжка. ОФП. Ознакомление с техникой ударов ног кикбоксинга в учебной стойке. | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 16 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой. Отработка техники ударов ног в учебной стойке. | 1 | | |
| 17 | Разминка. Растяжка. ОФП. Усвоение техники ударов ног в учебной стойке. | 1 | | |
| 18 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение прямого удара ног в учебной стойке. Работа на снарядах. | 1 | | |
| 19 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах одними руками «школа бокса». | 1 | | |
| 20 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение бокового удара ногой в учебной стойке. Работа на снарядах. | 1 | | |
| 21 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Отработка комбинаций руками. | 1 | | |
| 22 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка комбинаций руками, ногами | 1 | | |
| 23 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах на технику ног. Работа на снарядах. | 1 | | |
| 24 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах на технику рук. Работа на снарядах. | 1 | | |
| 25 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Повторение по теме: «Техника рук и ног» | 1 | | |
| 26 | Разминка. Растяжка. ОФП. Игровая тренировка. | 1 | | |
| 27 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Повторение по теме: «Техника рук и ног» | 1 | | |
| 28 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на технику «руки + ноги». Работа в парах. | 1 | | |
| 29 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка комбинаций защиты от ударов рук. | 1 | | |
| 30 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка комбинаций защиты от ударов ног. | 1 | | |
| 31 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах. | 1 | | |
| 32 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах. | 1 | | |
| 33 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах. | 1 | | |
| 34 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| | навыков атаки. Работа в парах. | | | |
| 35 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах. | 1 | | |
| 36 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах. | 1 | | |
| 37 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение по теме «Освоение навыков атаки» | 1 | | |
| 38 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах. | 1 | | |
| 39 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах. | 1 | | |
| 40 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах. | 1 | | |
| 41 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах. | 1 | | |
| 42 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах. | 1 | | |
| 43 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах. | 1 | | |
| 44 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение по теме «Освоение навыков защиты» | 1 | | |
| 45 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах. | 1 | | |
| 46 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах. | 1 | | |
| 47 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах. | 1 | | |
| 48 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах. | 1 | | |
| 49 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах. | 1 | | |
| 50 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах. | 1 | | |
| 51 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение по теме «Освоение навыков защиты и атаки». | 1 | | |
| 52 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах. | 1 | | |
| 53 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах. | 1 | | |
| 54 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах. | 1 | | |
| 55 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах. | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 56 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах. | 1 | | |
| 57 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах. | 1 | | |
| 58 | Семейная гостиная | 1 | | |
| 59 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах. | 1 | | |
| 60 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах. | 1 | | |
| 61 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах. | 1 | | |
| 62 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах. | 1 | | |
| 63 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах. | 1 | | |
| 64 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах. | 1 | | |
| 65 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах. | 1 | | |
| 66 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах. | 1 | | |
| 67 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах. | 1 | | |
| 68 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах. | 1 | | |
| 69 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах. | 1 | | |
| 70 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах. | 1 | | |
| 71 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. Работа на снарядах. | 1 | | |
| 72 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| | пройденного. Работа в парах. | | | |
| 73 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. Работа по заданию. | 1 | | |
| 74 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника рук». | 1 | | |
| 75 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника рук». | 1 | | |
| 76 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника рук». Работа в парах. | 1 | | |
| 77 | Разминка. Растяжка. ОФП. Силовая тренировка. | 1 | | |
| 78 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника ног». | 1 | | |
| 79 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника ног». | 1 | | |
| 80 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника ног». Работа в парах | 1 | | |
| 81 | Разминка. Растяжка. ОФП. Силовая тренировка. | 1 | | |
| 82 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах по заданию. | 1 | | |
| 83 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах по заданию. | 1 | | |
| 84 | Разминка. Растяжка. Работа на снарядах. Силовые упражнения. | 1 | | |
| 85 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах одними руками. | 1 | | |
| 86 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах одними ногами. Работа на снарядах. | 1 | | |
| 87 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой. Работа в парах «руки+ноги». Работа на снарядах. | 1 | | |
| 88 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка связок «руки+ноги» в парах. Работа в парах по заданию. | 1 | | |
| 89 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка нырков от боковых ударов руками. Работа на снарядах. | 1 | | |
| 90 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на снарядах (груша) 6 раундов по 2 мин «руки+ноги». Работа на лапах. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 91 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах «руки+ноги» | 1 | | |
| 92 | Разминка. Растяжка. ОФП. Спарринг 9 раундов по 2 мин. Работа на снарядах. | 1 | | |
| 93 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. | 1 | | |
| 94 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой 9 раундов по 3 мин. | 1 | | |
| 95 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Спарринг 6 раундов по 2 мин. | 1 | | |
| 96 | Разминка. Растяжка. Силовая тренировка. | 1 | | |
| 97 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на снарядах произвольно. | 1 | | |
| 98 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка связок в парах «руки+ноги». | 1 | | |
| 99 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на снарядах (груша). Силовые упражнения. | 1 | | |
| 100 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в ринге 10 раундов по 2 мин «руки+ноги» | 1 | | |
| 101 | Разминка. Растяжка. ОФП. Техника рук. | 1 | | |
| 102 | Разминка. Растяжка. ОФП. Техника рук. | 1 | | |
| 103 | Разминка. Растяжка. ОФП. Аттестация. | 1 | | |
| 104 | Разминка. Растяжка. ОФП. Техника ног. | 1 | | |
| 105 | Разминка. Растяжка. ОФП. Техника ног. | 1 | | |
| 106 | Разминка. Растяжка. ОФП. Аттестация. | 1 | | |
| 107 | Разминка. Растяжка. ОФП. Техника рук и ног. | 1 | | |
| 108 | Разминка. Растяжка. ОФП. Техника рук и ног. | 1 | | |
| 109 | Разминка. Растяжка. ОФП. Аттестация. | 1 | | |
| 110 | Семейная гостиная. Турнир «Уважение – основа боевого искусства» | 1 | | |
| 111 | Аттестация. Турнир «Уважение – основа боевого искусства» | 1 | | |
| 112 | Турнир «Уважение – основа боевого искусства» | 1 | | |
| 113 | Турнир «Уважение – основа боевого искусства» | 1 | | |
| 114 | Турнир «Уважение – основа боевого искусства» | 1 | | |
| 115 | Турнир «Уважение – основа боевого искусства» | 1 | | |
| 116 | Разминка. Растяжка. ОФП. Турнир | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | «Уважение – основа боевого искусства» | | | |
| 117 | Фестиваль единоборств «Все флаги – в гости к нам» | 3 | | |

Учебно-тематическое планирование группы начальной подготовки
2-й год обучения секции «Боевые искусства (Кикбоксинг)»

| № п/п | Название раздела | Общее количество часов | Теоретические занятия | Практические занятия |
|-------|--|------------------------|-----------------------|----------------------|
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | |
| 2 | Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств | 6 | 6 | |
| 3 | Оздоровительный раздел боевых искусств | 24 | 4 | 20 |
| 4 | Психологическая подготовка | 14 | 4 | 10 |
| 5 | Физическая подготовка | 70 | | 70 |
| 5.1 | Развитие координации движений | 14 | | 14 |
| 5.2 | Развитие силовых качеств | 14 | | 14 |
| 5.3 | Развитие вестибулярной устойчивости | 16 | | 16 |
| 5.4 | Развитие гибкости | 12 | | 12 |
| 5.5 | Развитие скоростных качеств | 14 | | 14 |
| 6 | Технико-тактическая подготовка | 92 | 6 | 86 |
| 6.1 | Формирование культуры движения в стойках | 14 | | 14 |
| 6.2 | Базовая техника: удары руками и блоки, удары ногами | 18 | | 18 |
| 6.3 | Парные упражнения на отработку защитно-атакующих действий | 18 | 2 | 16 |
| 6.4 | Поединки на отработку изученной техники | 12 | 2 | 10 |
| 6.5 | Связки и технические комплексы | 10 | | 10 |
| 6.6 | Самооборона против вооруженного противника | 20 | 2 | 18 |
| 7 | Контрольные испытания и коллективные мероприятия | 27 | 9 | 18 |
| 7.1 | Аттестация | 6 | | 6 |
| 7.2 | Турнир «Уважение - основа боевого искусства» | 12 | 2 | 10 |
| 7.3 | Семейная гостиная | 6 | 6 | |
| 7.4 | Фестиваль единоборств «Все флаги - в гости к нам!» | 3 | 1 | 2 |
| | Всего | 235 | 31 | 204 |

**Календарно-тематическое планирование группы начальной подготовки
2-й год обучения секции «Боевые искусства (Кикбоксинг)»**

| № | Тема | Кол-во часов | Дата | Примечание |
|----|---|--------------|------|------------|
| 1 | Семейная гостиная | 2 | | |
| 2 | История древнего бокса. История современного бокса. Вводное занятие, правила т/б на занятиях в спортивном зале. | 2 | | |
| 3 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой. Освоение учебной стойки. | 2 | | |
| 4 | Разминка. Растяжка. ОФП. Изучение прямого удара из учебной стойки. | 2 | | |
| 5 | Разминка. Растяжка. ОФП. Нанесение прямого удара из учебной стойки. | 2 | | |
| 6 | Разминка. Растяжка. ОФП. Нанесение бокового удара из учебной стойки. | 2 | | |
| 7 | Разминка. Растяжка. ОФП. Нанесение прямых и боковых ударов из учебной стойки. | 2 | | |
| 8 | Разминка. Растяжка. ОФП. Нанесение ударов снизу «оперкот» из учебной стойки. | 2 | | |
| 9 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение ударов снизу «оперкот» из учебной стойки. | 2 | | |
| 10 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка уклона от прямых ударов рук в учебной стойке. | 2 | | |
| 11 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка нырков от боковых ударов рук в учебной стойке. | 2 | | |
| 12 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка ударов руками в боевой стойке. | 2 | | |
| 13 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка ударов руками в боевой стойке. | 2 | | |
| 14 | Разминка. Растяжка. ОФП. Силовые упражнения. Повторение по теме: «Ознакомление с учебной стойкой» | 2 | | |
| 15 | Разминка. Растяжка. ОФП. Ознакомление с техникой ударов ног кикбоксинга в учебной стойке. | 2 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 16 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой. Отработка техники ударов ног в учебной стойке. | 2 | | |
| 17 | Разминка. Растяжка. ОФП. Усвоение техники ударов ног в учебной стойке. | 2 | | |
| 18 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение прямого удара ног в учебной стойке. Работа на снарядах. | 2 | | |
| 19 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах одними руками «школа бокса». | 2 | | |
| 20 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение бокового удара ногой в учебной стойке. Работа на снарядах. | 2 | | |
| 21 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Отработка комбинаций руками. | 2 | | |
| 22 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка комбинаций руками, ногами | 2 | | |
| 23 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах на технику ног. Работа на снарядах. | 2 | | |
| 24 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах на технику рук. Работа на снарядах. | 2 | | |
| 25 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Повторение по теме: «Техника рук и ног» | 2 | | |
| 26 | Разминка. Растяжка. ОФП. Игровая тренировка. | 2 | | |
| 27 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Повторение по теме: «Техника рук и ног» | 2 | | |
| 28 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на технику «руки + ноги». Работа в парах. | 2 | | |
| 29 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка комбинаций защиты от ударов рук. | 2 | | |
| 30 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка комбинаций защиты от ударов ног. | 2 | | |
| 31 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах. | 2 | | |
| 32 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах. | 2 | | |
| 33 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах. | 2 | | |
| 34 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение | 2 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| | навыков атаки. Работа в парах. | | | |
| 35 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах. | 2 | | |
| 36 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах. | 2 | | |
| 37 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение по теме «Освоение навыков атаки» | 2 | | |
| 38 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах. | 2 | | |
| 39 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах. | 2 | | |
| 40 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах. | 2 | | |
| 41 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах. | 2 | | |
| 42 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах. | 2 | | |
| 43 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах. | 2 | | |
| 44 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение по теме «Освоение навыков защиты» | 2 | | |
| 45 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах. | 2 | | |
| 46 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах. | 2 | | |
| 47 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах. | 2 | | |
| 48 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах. | 2 | | |
| 49 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах. | 2 | | |
| 50 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах. | 2 | | |
| 51 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение по теме «Освоение навыков защиты и атаки». | 2 | | |
| 52 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах. | 2 | | |
| 53 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах. | 2 | | |
| 54 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах. | 2 | | |
| 55 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах. | 2 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 56 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах. | 2 | | |
| 57 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах. | 2 | | |
| 58 | Семейная гостиная | 2 | | |
| 59 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах. | 2 | | |
| 60 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах. | 2 | | |
| 61 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах. | 2 | | |
| 62 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах. | 2 | | |
| 63 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах. | 2 | | |
| 64 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах. | 2 | | |
| 65 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах. | 2 | | |
| 66 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах. | 2 | | |
| 67 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах. | 2 | | |
| 68 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах. | 2 | | |
| 69 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах. | 2 | | |
| 70 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах. | 2 | | |
| 71 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. Работа на снарядах. | 2 | | |
| 72 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение | 2 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| | пройденного. Работа в парах. | | | |
| 73 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. Работа по заданию. | 2 | | |
| 74 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника рук». | 2 | | |
| 75 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника рук». | 2 | | |
| 76 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника рук». Работа в парах. | 2 | | |
| 77 | Разминка. Растяжка. ОФП. Силовая тренировка. | 2 | | |
| 78 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника ног». | 2 | | |
| 79 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника ног». | 2 | | |
| 80 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника ног». Работа в парах | 2 | | |
| 81 | Разминка. Растяжка. ОФП. Силовая тренировка. | 2 | | |
| 82 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах по заданию. | 2 | | |
| 83 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах по заданию. | 2 | | |
| 84 | Разминка. Растяжка. Работа на снарядах. Силовые упражнения. | 2 | | |
| 85 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах одними руками. | 2 | | |
| 86 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах одними ногами. Работа на снарядах. | 2 | | |
| 87 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой. Работа в парах «руки+ноги». Работа на снарядах. | 2 | | |
| 88 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка связок «руки+ноги» в парах. Работа в парах по заданию. | 2 | | |
| 89 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка нырков от боковых ударов руками. Работа на снарядах. | 2 | | |
| 90 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на снарядах (груша) 6 раундов по 2 мин «руки+ноги». Работа на лапах. | 2 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 91 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах «руки+ноги» | 2 | | |
| 92 | Разминка. Растяжка. ОФП. Спарринг 9 раундов по 2 мин. Работа на снарядах. | 2 | | |
| 93 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. | 2 | | |
| 94 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой 9 раундов по 3 мин. | 2 | | |
| 95 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Спарринг 6 раундов по 2 мин. | 2 | | |
| 96 | Разминка. Растяжка. Силовая тренировка. | 2 | | |
| 97 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на снарядах произвольно. | 2 | | |
| 98 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка связок в парах «руки+ноги». | 2 | | |
| 99 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на снарядах (груша). Силовые упражнения. | 2 | | |
| 100 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в ринге 10 раундов по 2 мин «руки+ноги» | 2 | | |
| 101 | Разминка. Растяжка. ОФП. Техника рук. | 2 | | |
| 102 | Разминка. Растяжка. ОФП. Техника рук. | 2 | | |
| 103 | Разминка. Растяжка. ОФП. Аттестация. | 2 | | |
| 104 | Разминка. Растяжка. ОФП. Техника ног. | 2 | | |
| 105 | Разминка. Растяжка. ОФП. Техника ног. | 2 | | |
| 106 | Разминка. Растяжка. ОФП. Аттестация. | 2 | | |
| 107 | Разминка. Растяжка. ОФП. Техника рук и ног. | 2 | | |
| 108 | Разминка. Растяжка. ОФП. Техника рук и ног. | 2 | | |
| 109 | Разминка. Растяжка. ОФП. Аттестация. | 2 | | |
| 110 | Семейная гостиная. Турнир «Уважение – основа боевого искусства» | 2 | | |
| 111 | Аттестация. Турнир «Уважение – основа боевого искусства» | 2 | | |
| 112 | Турнир «Уважение – основа боевого искусства» | 2 | | |
| 113 | Турнир «Уважение – основа боевого искусства» | 2 | | |
| 114 | Турнир «Уважение – основа боевого искусства» | 2 | | |
| 115 | Турнир «Уважение – основа боевого искусства» | 2 | | |
| 116 | Разминка. Растяжка. ОФП. Турнир | 2 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | «Уважение – основа боевого искусства» | | | |
| 117 | Фестиваль единоборств «Все флаги – в гости к нам» | 3 | | |

**Учебно-тематическое планирование учебно-тренировочной группы
секции «Кикбоксинг»**

| № | Раздел / кол-во часов | Кол-во занятий | Кол-во часов | |
|---|---|----------------|-------------------|-------|
| | | | теория / практика | |
| 1 | Техника безопасности работы в зале (1ч) | 1/6 | 0,5 | |
| 3 | Боевая стойка (38,5ч) | 12+5/6 | 6,5 | 32 |
| 4 | Техника кикбоксинга (66ч) | 22 | 11 | 55 |
| | Техника атаки и защиты (108ч) | 36 | 18 | 90 |
| | Повторение (84ч) | 28 | 14 | 70 |
| 5 | Работа в парах (спарринги) (27ч) | 9 | 4,5 | 22,5 |
| 6 | Игровые тренировки (21) | 7 | | 21 |
| 7 | Сдача нормативов (6) | 2 | | 6 |
| | | 117 | 54,5 | 264,5 |
| | | Итого часов: | 351 | |

**Календарно-тематическое планирование учебно-тренировочной группы
секции «Боевые искусства (Кикбоксинг)»**

| № | Тема | Кол-во часов | Дата |
|-----------|--|----------------------|------|
| 1 | Разминка. Растяжка. ОФП. Силовые упражнения. Вводное занятие, правила т/б на занятиях в спортивном зале. | 3 | |
| | «Боевая стойка» | (13т+1п, 39ч) | |
| 2 | Разминка. Растяжка. ОФП. Силовые упражнения, Отработка связок в боевой стойке. | 3 | |
| 3 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой. Отработка связок в боевой стойке. | 3 | |
| 4 | Разминка. Растяжка. ОФП. Изучение прямого удара из боевой стойки. | 3 | |
| 5 | Разминка. Растяжка. ОФП. Нанесение прямого удара из боевой стойки. | 3 | |
| 6 | Разминка. Растяжка. ОФП. Нанесение бокового удара из боевой стойки. | 3 | |
| 7 | Разминка. Растяжка. ОФП. Нанесение прямых и боковых ударов из боевой стойки. | 3 | |
| 8 | Разминка. Растяжка. ОФП. Нанесение ударов снизу «оперкот» из боевой стойки. | 3 | |
| 9 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение ударов снизу «оперкот» из боевой стойки. | 3 | |
| 10 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка уклона от прямых ударов рук в боевой стойке. | 3 | |
| 11 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка нырков от боковых ударов рук в боевой стойке. | 3 | |
| 12 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка ударов руками в боевой стойке. | 3 | |
| 13 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка ударов руками в боевой стойке. | 3 | |
| 14 | Разминка. Растяжка. ОФП. Силовые упражнения. Повторение по теме: «Отработка связок в боевой стойке». | 3 | |
| | «Техника кикбоксинга» | (13т+ 2п+1и) | |
| 15 | Разминка. Растяжка. ОФП. Ознакомление с техникой ударов ног кикбоксинга в боевой стойке. | 3 | |
| 16 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой. Отработка техники ударов ног в боевой стойке. | 3 | |
| 17 | Разминка. Растяжка. ОФП. Усвоение техники | 3 | |

| | | | |
|----|---|-----------------|--|
| | ударов ног в боевой стойке. | | |
| 18 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение прямого удара ног в боевой стойке. Работа на снарядах. | 3 | |
| 19 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах одними руками «школа бокса». | 3 | |
| 20 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение бокового удара ногой в боевой стойке. Работа на снарядах. | 3 | |
| 21 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Отработка комбинаций руками. | 3 | |
| 22 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка комбинаций руками, ногами | 3 | |
| 23 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах на технику ног. Работа на снарядах. | 3 | |
| 24 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах на технику рук. Работа на снарядах. | 3 | |
| 25 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Повторение по теме: «Техника рук и ног» | 3 | |
| 26 | Разминка. Растяжка. ОФП. Игровая тренировка. | 3 | |
| 27 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Повторение по теме: «Техника рук и ног» | 3 | |
| 28 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на технику «руки + ноги». Работа в парах. | 3 | |
| 29 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка комбинаций защиты от ударов рук. | 3 | |
| 30 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка комбинаций защиты от ударов ног. | 3 | |
| | «Техника атаки и защиты» | (36г+4п) | |
| 31 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах. | 3 | |
| 32 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах. | 3 | |
| 33 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах. | 3 | |
| 34 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах. | 3 | |
| 35 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах. | 3 | |
| 36 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах. | 3 | |
| 37 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение по теме «Освоение навыков атаки» | 3 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 38 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах. | 3 | |
| 39 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах. | 3 | |
| 40 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах. | 3 | |
| 41 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах. | 3 | |
| 42 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах. | 3 | |
| 43 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах. | 3 | |
| 44 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение по теме «Освоение навыков защиты» | 3 | |
| 45 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах. | 3 | |
| 46 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах. | 3 | |
| 47 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах. | 3 | |
| 48 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах. | 3 | |
| 49 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах. | 3 | |
| 50 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты и атаки. Работа в парах. | 3 | |
| 51 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение по теме «Освоение навыков защиты и атаки». | 3 | |
| 52 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах. | 3 | |
| 53 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах. | 3 | |
| 54 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах. | 3 | |
| 55 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах. | 3 | |
| 56 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах. | 3 | |
| 57 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки и защиты. Работа в парах. | 3 | |
| 58 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение по теме «Освоение навыков атаки и защиты». | 3 | |
| 59 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах. | 3 | |

| | | | |
|----|---|--------------|--|
| 60 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах. | 3 | |
| 61 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах. | 3 | |
| 62 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах. | 3 | |
| 63 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах. | 3 | |
| 64 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах. | 3 | |
| 65 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах. | 3 | |
| 66 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах. | 3 | |
| 67 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах. | 3 | |
| 68 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах. | 3 | |
| 69 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах. | 3 | |
| 70 | Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «атака- защита-атака». Работа в парах. | 3 | |
| | «Повторение» | (21п) | |
| 71 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. Работа на снарядах. | 3 | |
| 72 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. Работа в парах. | 3 | |
| 73 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. Работа по заданию. | 3 | |
| 74 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника рук». | 3 | |
| 75 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника рук». | 3 | |
| 76 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника рук». Работа в парах. | 3 | |
| 77 | Разминка. Растяжка. ОФП. Силовая тренировка. | 3 | |
| 78 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника ног». | 3 | |
| 79 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника ног». | 3 | |
| 80 | Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение пройденного. По теме «Техника ног». Работа | 3 | |

| | | | |
|-----|--|-------------|--|
| | в парах | | |
| 81 | Разминка. Растяжка. ОФП. Силовая тренировка. | 3 | |
| 82 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах по заданию. | 3 | |
| 83 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах по заданию. | 3 | |
| 84 | Разминка. Растяжка. Работа на снарядах. Силовые упражнения. | 3 | |
| 85 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах одними руками. | 3 | |
| 86 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах одними ногами. Работа на снарядах. | 3 | |
| 87 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой. Работа в парах «руки+ноги». Работа на снарядах. | 3 | |
| 88 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка связок «руки+ноги» в парах. Работа в парах по заданию. | 3 | |
| 89 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка нырков от боковых ударов руками. Работа на снарядах. | 3 | |
| 90 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на снарядах (груша) 6 раундов по 2 мин «руки+ноги». Работа на лапах. | 3 | |
| 91 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах «руки+ноги» | 3 | |
| | «Работа в парах (спарринги)» | (9г) | |
| 92 | Разминка. Растяжка. ОФП. Спаринг 9 раундов по 2 мин. Работа на снарядах. | 3 | |
| 93 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. | 3 | |
| 94 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой 9 раундов по 3 мин. | 3 | |
| 95 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Спаринг 6 раундов по 2 мин. | 3 | |
| 96 | Разминка. Растяжка. Силовая тренировка. | 3 | |
| | Тема: «Подготовка к соревнованиям» | 3 | |
| 97 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на снарядах произвольно. | 3 | |
| 98 | Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка связок в парах «руки+ноги». | 3 | |
| 99 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа на снарядах (груша). Силовые упражнения. | 3 | |
| 100 | Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в ринге 10 | 3 | |

| | | | |
|-----|---|-------------|--|
| | раундов по 2 мин «руки+ ноги» | | |
| | «Техника кикбоксинга», | (9т) | |
| 101 | Разминка. Растяжка. ОФП. Техника рук. | 3 | |
| 102 | Разминка. Растяжка. ОФП. Техника рук. | 3 | |
| 103 | Разминка. Растяжка. ОФП. Техника рук. | 3 | |
| 104 | Разминка. Растяжка. ОФП. Техника ног. | 3 | |
| 105 | Разминка. Растяжка. ОФП. Техника ног. | 3 | |
| 106 | Разминка. Растяжка. ОФП. Техника ног. | 3 | |
| 107 | Разминка. Растяжка. ОФП. Техника рук и ног. | 3 | |
| 108 | Разминка. Растяжка. ОФП. Техника рук и ног. | 3 | |
| 109 | Разминка. Растяжка. ОФП. Техника рук и ног. | 3 | |
| | Игровые тренировки (6и). Сдача нормативов (2н) | | |
| 110 | Разминка. Растяжка. ОФП. Сдача нормативов: бег, отжимание, приседание, пресс. | 3 | |
| 111 | Разминка. Растяжка. ОФП. Футбол. | 3 | |
| 112 | Разминка. Растяжка. ОФП. Игровая тренировка. | 3 | |
| 113 | Разминка. Растяжка. ОФП. Кросс. | 3 | |
| 114 | Разминка. Растяжка. ОФП. Игровая тренировка. | 3 | |
| 115 | Разминка. Растяжка. ОФП. Игровая тренировка. | 3 | |
| 116 | Разминка. Растяжка. ОФП. Игровая тренировка. | 3 | |
| 117 | Разминка. Растяжка. ОФП. Игровая тренировка. | 3 | |

СОДЕРЖАНИЕ.

РАЗДЕЛ 1

История возникновения кикбоксинга

Идея полноконтактных поединков сама по себе не нова. Например, во Франции существует родственное кикбоксингу спортивное единоборство – сават, или французский бокс. Но, в отличие от кикбоксинга, французский бокс не имеет такой популярности в мире, хотя он и известен за пределами Франции.

Родиной кикбоксинга являются США. Там в конце 1960-х – начале 1970-х годов начали проводиться бои в полный контакт. Приблизительно тогда же появился и сам термин «кикбоксинг» (его изобретение приписывается многократному чемпиону мира по кикбоксингу Чаку Норрису). К моменту зарождения кикбоксинга в Америке существовало достаточно много школ и стилей восточных единоборств: каратэ, таэквондо, ушу и др.

Но так как в каждом из боевых искусств существуют свои правила проведения поединков, возникла идея провести соревнования по таким правилам, по которым могли бы выступать представители разных боевых искусств. Эти соревнования получили название «Ол стайл каратэ», или «Фул контакт каратэ». (В данном случае слово «каратэ» использовалось как общее понятие, обозначающее все восточные единоборства. Многие известные мастера кикбоксинга начинали спортивную карьеру в других боевых искусствах: Чак Норрис – в корейских единоборствах, Дон «Дракон» Уилсон – в ушу и т.д.)

Впервые официальные соревнования по «Фул контакт каратэ» (в четырех весовых категориях) прошли в сентябре 1974. Победителями стали: мексиканец И.Дуэнас и американцы Дж.Луис, Дж.Смит и Б.Уолес по прозвищу «Супернога». С этого момента подобные соревнования стали проводиться регулярно: сначала в США, а затем и в других странах.

Популяризации кикбоксинга во всем мире во многом способствовали голливудские фильмы с участием бывших кикбоксеров: таких, как Чак Норрис, Бенни Уркидес по прозвищу «Реактивный», Дон «Дракон» Уилсон и др.

В современном кикбоксинге существует семь основных направлений: лайт-контакт (легкий контакт), семи-контакт (средний контакт), фул-контакт (полный контакт), бои по правилам, допускающим лоукик (круговой удар голенью по бедрам), тай-кикбоксинг, а также появившиеся недавно так называемые сольные композиции (заранее подготовленные комбинации ударов и приемов, исполняемые под музыку и напоминающие ката в карате) и аэробика на базе кикбоксинга.

РАЗДЕЛ 2

Техника бокса и кикбоксинга.

Разнообразие кикбоксинга в отношении техники, тактики, средств подготовки и т.д. порождает и разнообразие терминов, используемых в теории и практике этого вида двигательной активности. Однако основными среди этих терминов являются удар и защита как определяющие характер взаимодействия спортсменов в ходе поединка. Называя удар, необходимо указать его траекторию (прямой, боковой, снизу и т.д.); руку или ногу, которой наносится удар (прямой левой, боковой правой и т.д.); цель (голова, туловище и др.). При нанесении удара ногой добавляется слово «нога» в нужном падеже. При обозначении удара рукой слово «рука» может не произноситься.

В кикбоксинге могут наноситься удары рукой или ногой с разворотом, в прыжке. Поэтому при обозначении удара добавляется указание на особенности его нанесения: «с разворотом», «в прыжке». Например, задний прямой удар правой ногой с разворотом в туловище, полукруговой удар левой ногой в голову; разворотом в прыжке.

Учитывая особенности зарождения и становления кикбоксинга, необходимо указать на иностранные термины, применяемые большинством специалистов. Наиболее устоявшимися из них, имеющими интернациональное значение, являются обозначения ударов и подсечек. Они следующие:

- * джеб - прямой удар ближней к противнику рукой;
- * панч - прямой удар дальней от противника рукой;
- * хук - боковой удар рукой;
- * бэкфист - удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360° (раскручивающийся удар);
- * апперкот - удар рукой снизу;
- * фронт кик - прямой удар ногой;
- * сайд кик - боковой удар ногой;
- * раундхауз кик - полукруговой удар ногой;
- * хук-кик - обратный полукруговой удар ногой;
- * бэк-кик - задний прямой удар ногой;
- * экс-кик - рубящий удар ногой;
- * футсвипс - подсечка;
- * джампинг-кик - удар ногой в прыжке;
- * лоу-кик - низкий полукруговой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).

(Слово «кик» означает, что удар наносится ногой)

Следует добавить также, что в теории и практике кикбоксинга в силу ряда причин не прижились (не приобрели интернационального характера) названия других элементов техники. Точно так же достаточно сложно назвать термины, относящиеся к другим сторонам теории и методики кикбоксинга и имеющие интернациональное значение. Их появление - дело

будущего. Тем не менее, специалисты очень хорошо понимают друг друга уже сейчас.

РАЗДЕЛ 3

Подводящие и специальные упражнения по технике и тактике

Важнейшее значение для достижения победы на ринге имеет высокий уровень технико-тактического мастерства спортсмена. Характер его применения обусловлен индивидуальными различиями спортсменов, которые определяются свойствами психики, а также уровнем развития физических качеств спортсмена.

В связи с невозможностью постоянно повышать объемы нагрузки одним из путей дальнейшего совершенствования мастерства спортсмена является усовершенствование его техники и тактики. Этот путь, как известно, не имеет предела.

Это особенно важно в технически сложных видах спорта, где достижение высшего уровня технического мастерства является ведущим фактором, определяющим спортивный результат.

Необходимо отметить, что совершенствование техники спортсмена на высшем уровне его мастерства - это сложный и трудоемкий процесс.

Проблема заключается в том, что во многих видах спорта до сих пор еще не разработаны методические основы процесса обучения и совершенствования технического мастерства спортсменов, отсутствуют знания о последовательности обучения технике и ее динамике на разных этапах многолетней подготовки.

В спортивной практике под технической подготовкой спортсмена понимается обучение его специализированным положениям и движениям (т.е. техническим приемам), выполняемым в соревнованиях. В процессе спортивно-технического обучения спортсмена происходит управление формированием его знаний, умений, навыков выполнения технических приемов. Этот процесс должен осуществляться на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение), а также принципов обучения (наглядность, сознательность, активность, систематичность, последовательность, доступность, прочность) и положений методики физического воспитания и спортивной тренировки (всесторонность, непрерывность, постепенность, индивидуализация).

Часто в спортивных единоборствах мерой эффективности техники служит результат, показанный спортсменом. Однако спортивный результат наряду с техникой обусловлен многими факторами, например, уровнем развития физических качеств спортсмена, его психологической устойчивостью и т.д.

Исходя из этого, в спортивной практике для оценки степени владения движениями применяют показатели освоенности техники, являющиеся самостоятельными характеристиками технического мастерства спортсмена.

Хорошо освоенные движения отличаются:

1. стабильностью характеристик движения при выполнении его в стандартных условиях;
2. устойчивостью результата при выполнении движения в меняющихся и усложненных условиях;
3. сохранением двигательного умения при перерывах в тренировке;
4. автоматизированностью выполнения, т.е. возможностью выполнять движения, не фиксируя специально внимание на процессе выполнения.

По мнению специалистов, развитие физических качеств должно происходить одновременно с овладением техникой и совершенствованием в ней.

Физическая подготовка определяется качествами, дающими человеку возможность успешно участвовать в спортивных соревнованиях. Основными компонентами физической подготовки спортсмена являются скорость, ловкость, координация, сила и равновесие. Кроме этих составляющих общей физической подготовки, мастера боевых искусств Должны развивать такие качества, как гибкость, точность, реакцию, чувство времени, выносливость и психическую стабильность.

Развитие этих одиннадцати качеств характеризует сбалансированный тренировочный план мастеров боевых искусств любого стиля. Если вы находитесь в хорошей физической форме, вам легче изучать новые технические приемы. Когда же вам приходится одновременно заниматься физической подготовкой и совершенствовать техническое мастерство, вы затрачиваете на это вдвое больше усилий, чем тренируемый спортсмен.

ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Пребывание в хорошей физической форме гарантирует вам множество преимуществ и выгод. Наиболее очевидные из них следующие:

- 1) повышается эффективность выступлений в спортивных мероприятиях;
- 2) улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы и снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний;
- 3) повышается устойчивость к стрессовым ситуациям;
- 4) стабилизируется вес;
- 5) улучшается сон и пищеварение;
- 6) увеличивается уверенность в собственных силах;
- 7) более энергично исполняются ежедневные обязанности;
- 8) снижается риск получения травм;
- 9) повышается удовольствие от занятий любой деятельностью;
- 10) повышается самооценка;
- 11) повышается самодисциплина.

По мере роста вашего технического мастерства количество преимуществ от пребывания в хорошей физической форме неуклонно увеличивается.

Самое главное - наполняющая Вас энергия делает каждый новый день жизни радостным и полным.

ПОДДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Для достижения желаемого уровня физического развития вам придется не только выполнять регулярные физические упражнения, но и внести некоторые изменения в привычный жизненный распорядок:

- 1) не переусердствовать в тренировках;
- 2) выполнять физические упражнения круглый год;
- 3) расслабляться на тренировках и в повседневной деятельности;
- 4) перейти на сбалансированное питание;
- 5) поддерживать необходимый вес;
- 6) отказаться от курения и наркотиков;
- 7) потреблять алкоголь в разумных количествах (только здоровым взрослым);
- 8) научиться избавляться от нервного и психического напряжения.

МЕТОДОЛОГИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Любое упражнение может различаться по своей эффективности для выполняющих его спортсменов. Соответственно, тренирующиеся по одной программе спортсмены могут в разной степени ощущать ту пользу, которую приносит им каждое конкретное упражнение. Не отчаивайтесь, если занимающиеся рядом с вами товарищи прогрессируют быстрее Вас. Каждый начинает тренироваться, находясь на собственном уровне физической подготовки, и прогрессирует в соответствии с индивидуальными возможностями. Вместо того, чтобы сравнивать себя с другими, сравните свое нынешнее состояние с тем, каким оно было в прошлом. Сильнее ли вы сегодня, чем были месяц или полгода назад? Если вы каждый раз сможете ответить на этот вопрос положительно, значит, вы приемлемыми темпами идете к достижению поставленных перед собой целей.

Составляя собственный тренировочный план, особое внимание обратите на следующие пять моментов.

Специфичность

Упражнения должны быть направлены на достижение поставленных вами перед собой целей. Если вы стремитесь освоить высокие удары ногой, основное внимание обращайтесь на развитие ловкости, силы и гибкости. Если вы хотите добиться плавности движений, концентрируйтесь на гибкости, равновесии и координации. Подбирайте физические упражнения таким образом, чтобы с их помощью вы могли совершенствовать свое техническое мастерство, и выполняйте их с такой скоростью и интенсивностью, какие потребуются от вас в реальной ситуации. Если вы готовитесь к профессиональной встрече по кикбоксингу, отрабатывайте удары в полную силу, учитесь отражать удары соперника и тренируйте выносливость. Если вы собираетесь участвовать в показательных выступлениях, каждое упражнение выполняйте с таким напряжением и в таком ритме, какие

потребуется от вас на соревнованиях. Если вы думаете, что на тренировках можете работать в полсилы, а при необходимости сумеете выложиться целиком, то вас ждет глубокое разочарование.

Повышенные нагрузки

Повышенные нагрузки вызываются увеличением интенсивности, частоты, тяжести и продолжительности выполнения упражнения и ведут к прогрессированию в любой области физической подготовки. Наилучшим способом добиться постоянных результатов в физическом совершенствовании является чередование тренировок с высокой интенсивностью и не требующих напряжения восстановительных упражнений. При таком чередовании активной и пассивной деятельности организм привыкает к повышенным нагрузкам и учится восстанавливать после них свои функции, что ведет к их качественным изменениям. Слишком продолжительные периоды напряженных упражнений вызывают усталость, травмы и даже могут стать причиной снижения мастерства. Долгие занятия без повышенных нагрузок не могут воздействовать на организм таким образом, чтобы вызвать в нем качественные изменения.

Повышенные нагрузки не следует путать с перетренированностью. Правильно построенная тренировка с повышенными нагрузками вызывает в организме необходимое для качественных изменений напряжение, но не наносит ему повреждений и травм. Соответственно, восстановительные периоды с пониженной интенсивностью дают возможность организму отдохнуть после перенапряжения и самостоятельно оправиться от микротравм.

Потеря физической формы

Прогресс в физическом состоянии возможен только в том случае, когда от организма постоянно требуются дополнительные усилия, превосходящие его прежние способности. При прекращении регулярных тренировок уже через две-четыре недели может произойти потеря физической формы. В первую очередь это выражается в снижении выносливости, координации и силы. Наиболее быстро при утрате физической формы ухудшаются гибкость и чувство времени, за ними следуют снижение мастерства, скорости, выносливости и силы.

С потерей физической формы повышается риск получения травм. Если вам пришлось оставить тренировки на несколько недель, возобновляйте их постепенно и начинайте занятия с более низкого уровня, чем тот, на котором вы остановились перед паузой. Попытки возобновления тренировок с прежнего уровня могут привести к травмам и еще большему ухудшению физической формы. Часто случается так, что продолжительные перерывы в тренировках вынуждают атлетов отказываться от активной физической деятельности и прекращать участие в спортивных соревнованиях.

Индивидуальность

Одни и те же тренировочные программы по-разному сказываются на физическом состоянии выполняющих их спортсменов. Хотя цель любого

упражнения для всех атлетов одинакова (например, силовые упражнения направлены на наращивание силы), каждый из них затрачивает разное время для достижения определенного результата, причем прогресс обычно осуществляется скачкообразно. Некоторое время вы выполняете упражнение, не ощущая заметных изменений своего состояния, затем происходит неожиданный качественный рывок, после которого вновь наступает период кажущегося застоя. Если вы медленно, но неуклонно продолжаете прогрессировать, значит, ваш тренировочный процесс построен правильно, и вам не о чем волноваться.

Пропорциональность

У каждого из нас правая рука сильнее левой, или наоборот; точно так же развитие одних качеств дается нам легче, чем совершенствование других. Например, вы отличаетесь гибкостью, ваш брат' очень силен, а сестра необычайно координированна. К сожалению, эти достоинства ваших родственников могут превратиться в ваши недостатки. Если Вы решите, что никогда не будете таким сильным, как брат, и координированным, как сестра, то рискуете полностью отказаться от развития своих слабых качеств.

Полагаясь только на свои сильные стороны, Вы достигнете определенных успехов, но никогда не станете настоящим мастером. Поэтому совершенствуйте свои слабые стороны параллельно с сильными. Пусть ваша левая рука никогда не станет такой же сильной и ловкой, как правая, но при определенном старании вы вполне способны сделать из нее довольно грозное оружие.

Отсутствие необходимого уровня физической подготовленности спортсмена часто является причиной отклонений в технике его движений, становится тормозом на пути изучения новых приемов. Отставание в развитии отдельных мышечных групп приводит к несовершенству двигательной структуры, к невозможности полноценно использовать сильное звено двигательного аппарата в целостном движении. Вследствие этого у спортсмена вырабатываются неправильные умения и навыки, формируется малоэффективная техника.

При решении задач спортивно-технической подготовки спортсменов средствами физической подготовки необходимо придерживаться следующих положений:

- средства и методы физической подготовки должны быть адекватны режиму работы мышц в соревновательном упражнении и соответствовать ему по координационной структуре движения;
- целесообразно преимущественное развитие мышечных групп, обеспечивающих выполнение основных технических приемов;
- необходимо своевременно устранять индивидуальные недостатки в уровне развития физических качеств, мешающих формированию правильной техники движений.

В общем виде многолетний процесс технической подготовки спортсмена подразделяется на две основные стадии:

- 1) стадия «базовой» технической подготовки;
- 2) стадия углубленного технического совершенствования.

На первой стадии осуществляется начальное обучение спортивной технике и создается основной фонд спортивно-технических умений и навыков, на базе которых на второй стадии происходит углубленное совершенствование техники и овладение высотами спортивно-технического мастерства.

В научно-методической литературе (*В.М.Дьячков, 1966*) описаны следующие методы обучения и совершенствования атлетов спортивной технике: расчлененный метод, метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод и метод сопряженного воздействия.

Расчлененный метод значительно упрощает состав движения, облегчает осмысливание его, а также помогает спортсмену разобраться в правильности каждого элемента целостной координации. При этом рекомендуется применять имитационные и специальные упражнения.

Имитационные упражнения помогают правильно освоить форму движений, лучше представить себе и понять рабочие положения тела и взаимосвязи элементов целостного действия. Специальные упражнения способствуют формированию правильной координации составных частей целостного движения. В их задачу входит освоение не только правильной формы движений, но и необходимых скоростей и усилий.

Метод подводящих упражнений заключается в последовательном применении имитационных и специальных упражнений по степени возрастающей трудности.

Целостный метод способствует формированию целостного двигательного навыка в соответствии с условиями и режимом нервно-мышечной деятельности в соревновательной обстановке. При этом применяются следующие методические приемы:

- выполнение целостного движения в облегченных условиях;
- выполнение целостного упражнения с постепенным усложнением условий;
- совершенствование технического мастерства в обстановке соревнований в условиях повышенного нервного возбуждения.

Комплексный метод - это сочетание расчлененного и целостного методов. При этом вспомогательные упражнения расчлененного метода постоянно чередуются с целостным выполнением движения.

Метод сопряженного воздействия заключается в максимальном приближении способа выполнения подготовительных упражнений, служащих средством физической подготовки, к технике формируемых соревновательных движений, а также в строгом соблюдении координационной структуры движения при выполнении соревновательного действия с дополнительным отягощением.

Заканчивая рассмотрение методов технического совершенствования кикбоксеров, необходимо отметить идеомоторную тренировку, широко

используемую в последнее время с целью формирования и совершенствования двигательных навыков в различных видах спорта.

Согласно исследованиям, идеомоторная тренировка имеет большое значение при формировании быстроты, точности, согласованности движений, а также как средство переключения внимания перед боем. Существенную роль идеомоторная тренировка играет во время подготовки к предстоящим соревнованиям, когда возникает необходимость в мысленном проигрывании различных тактических действий и ситуаций, когда они могут возникнуть в ходе соревнований. Идеомоторную тренировку рекомендуется применять как в работе с новичками, так и с квалифицированными спортсменами.

Вышеуказанные методы реализуются через различные методические приемы: а) изучение научно-методической литературы; б) прослушивание лекций, докладов, бесед; в) анализ кино-, фотоматериалов; г) специальные наблюдения на соревнованиях; д) анализ собственного опыта применения технических приемов на соревнованиях; е) изучение влияний на технику особенностей судейства и другие приемы.

Необходимо отметить, что различные методы совершенствования спортивной техники находятся во взаимосвязи с методами воспитывающего обучения (методами слова и наглядными методами) и составляют с ними диалектическое единство при ведущей роли метода слова.

Необходимо помнить, что индивидуальное совершенствование техники начинается лишь после завершения этапа начального обучения, т.е. после освоения спортсменом всего арсенала базовой, типовой техники.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белов В.И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. – М.: Недра Коммюникейшин Лтд, 1999
2. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994.
3. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972 г.
4. Головихин Е.В., Миткевич А.Г. Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу. – М., 2009 г.