

Новгородский Государственный университет имени Ярослава Мудрого
Управление Молодёжной Политики

УТВЕРЖДАЮ

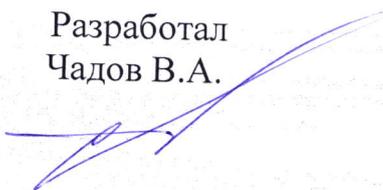
Начальник управления Молодёжной
Политики


_____ Зеленкин Г.А.
«___» _____ 2021 г.

КИК-БОКСИНГ

Программа спортивной подготовки

Разработал
Чадов В.А.



Великий Новгород
2021 год

Характеристика вида спорта.

Кикбоксинг (от англ. 'kick' - бить ногой и 'boxing' - бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. Кикбоксинг официально зародился в США 14 сентября 1974г. При содействии Майка Андерсона, Дона и Джуди Куинов (объединившихся позднее под эгидой первой американской профессиональной организации «Ассоциация профессионального каратэ»). Американский кикбоксинг, представляет собой синтез классического английского бокса и японского каратэ. В Европе кикбоксинг зародился в 1975 году благодаря немцу Георгу Брюкнеру и французу Доминику Валера. На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Наиболее популярны: WAKO, WKA, WORLDPROFI, KIK, PKA, PKO, WPKS, ISKA. Самые представительные и многочисленные – ISKA, WAKO, WKA. Любительский кикбоксинг наряду с профессиональным культивирует только WAKO. В настоящее время WAKO объединяет более 70 национальных федераций стран всех континентов и ставит задачи добиться в ближайшее время включения кикбоксинга в число Олимпийских видов спорта. Регулярно проводятся чемпионаты, первенства мира и Европы среди любителей. В нашей стране кикбоксинг на уровне массовых занятий возник в 1989 году. Опираясь на высокий уровень отечественного бокса и значительный интерес к различным видам восточных единоборств, он стал быстро развиваться и прогрессировать. В настоящее время существует ряд спортивных организаций, объединяющих кикбоксеров страны, консолидированных в Федерацию кикбоксинга России. Кикбоксинг является универсальной и сбалансированной системой 4 нападения и защиты, благодаря сочетанию нанесения ударов ногами и руками. Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины: 1. Семи-контакт (point-fighting). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков. 2. Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки. 3. Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов. 4. Фулл-контакт с лоу-кик. Здесь, помимо целей, разрешенных в фулл-контакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника. 5. К-1. По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя. 6. Сольные композиции. Эта дисциплина представляет собой демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником). Спортсмен(ка) создает свой образ, в том

числе с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии

Особенности организации тренировочного процесса по кикбоксингу.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Кикбоксинг» определяются в зависимости от весовых категорий и учитываются в Программе при: -составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства; -составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам; - тренировочные сборы; - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; 5 - инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса

Структура системы многолетней подготовки в кикбоксинге.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений. 1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта. 2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп. 3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки. 4. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла. 5. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена. 6. Одновременное воспитание

физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека. Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов: - оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в кикбоксинге; - продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов; - преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки; - паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка; - индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства. Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов. Процесс многолетней подготовки по кикбоксингу условно делится на 4 этапа: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства. Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Этап начальной подготовки - продолжительность обучения 3 года. На данном этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи: 1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта; 2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их; 3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На данном этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала. Тренировочный этап состоит из двух подэтапов — этапа начальной 7 спортивной специализации (1–2-й годы обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3–5-й годы обучения). Задачи и преимущественная направленность этапа начальной спортивной специализации: • повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств; • овладение основами техники и тактики кикбоксинга, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах программы и видах спорта (на основе многоборной подготовки) подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке

соответствующей возрастной группы; • приобретение навыков в организации и проведении соревнований. Задачи и преимущественная направленность этапа углубленной спортивной специализации: • создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе владения техникой и тактикой в ситуативных условиях спортивного поединка, всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и устойчивости к тренировочным нагрузкам; • совершенствование в технике и тактике кикбоксинга, накопление соревновательного опыта; • подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке; • приобретение знаний и навыков тренера, судьи. Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничения) совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-14 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена. Этап высшего спортивного мастерства (без ограничения) На данном этапе основные задачи заключаются в достижении результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышении стабильности демонстрации 8 высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Предполагается, что студенты приходящие в команду кик-боксинга НовГУ ранее занимались данным спортом, либо имеют физические данные к занятиям кик-боксинга (гибкости, сила, быстрота, выносливость) и могут это подтвердить сдачей нормативов.

Режимы тренировочной работы сборной команды НовГУ

Возраст обучающихся	Кол-во человек в группе	Кол-во тренировок в неделю	Кол-во часов в неделю	Общее кол-во часов в год	Нормативные требования
17-24	6-15	3	6	200	Все желающие (как правило спортсмены ранее занимающиеся в секциях кик-боксинга)

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Студенты секции кик-боксинга НовГУ могут принимать участие в

следующих стартах в учебно-тренировочном году: первенство НовГУ, фестиваль единоборств НовГУ, первенство В.Новгорода, первенство Новгородской области, первенство СЗФО, первенство России. Итого получается 3-8 мероприятий в год. Но часть студентов занимается на для соревнований, а для поддержания физической формы, а некоторые являются судьями данных мероприятий.

Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности занимающихся. Соревновательная деятельность ориентирует занимающихся на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы эффективно реализовать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности накопленный на предыдущих этапах.

Участие спортсменов в соревнованиях регламентируется годовым календарным планом, являющимся нормативным документом.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы	Количество часов
Теоретическая подготовка	4
Антидопинговые мероприятия	4
Общая физическая подготовка	24
Специальная физическая подготовка	114
Технико-тактическая подготовка	50
Инструкторская и судейская практика	4
Итого часов	200

Теоретическая подготовка

Тема
Правила соревнований
Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов званий
Основы спортивной подготовки
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке
Требования техники безопасности

Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких следующих правил:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы или неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с Правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований, касающихся доступности спортсмена для вне соревновательного тестирования, включая не предоставление требуемой информации о его местонахождении спортсмена и его неявку для участия в тестировании;
- фальсификация или попытки фальсификации на любом этапе допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами;
- распространение любой запрещенной субстанции или любого запрещенного метода;
- ведение или попытка введения запрещенной субстанции любому спортсмену или применение или попытка применения в отношении его

запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопингового правила.

Запрещенные субстанции: не допущенные к применению субстанции, анаболические агенты, пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики, бета-2 агонисты, гормоны и модуляторы метаболизма, диуретики и маскирующие агенты.

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и её компонентами, химические и физические манипуляции, генный допинг. Ответственность за разработку и обеспечение соблюдения Общероссийских антидопинговых правил несет общероссийская антидопинговая организация - некоммерческое партнерство Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте, руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным большинством стран и международных спортивных федераций осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные субстанции и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- аннулирование результатов в период спортивного мероприятия, во время которого произошло нарушение;
- дисквалификация за использование запрещенных субстанций и запрещенных методов;
- дисквалификация за другие нарушения.

Более подробную информацию об Общероссийских антидопинговых правилах и Всемирном антидопинговом кодексе можно найти на вебсайтах: www.rusada.ru, www.wada-ama.org.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия: разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди спортсменов тренировочных групп, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Примерные антидопинговые темы:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;

- ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- опасность допинга для здоровья.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и овладением широким диапазоном двигательных навыков и умений. В программу общей физической подготовки включаются как общие для многих видов спорта элементы – ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, так и упражнения, заимствованные из других видов спорта – гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры.

Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:

- общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, упражнения без предметов и с предметами);
- упражнения для развития общей силовой подготовленности, включая упражнения с использованием тренажёрных устройств;
- упражнения для развития гибкости; -упражнения для развития быстроты и ловкости;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения;
- подвижные игры (занимают особое место в занятиях с юными спортсменами).

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

При этом подбор упражнений для каждого из разделов осуществляется каждым тренером-преподавателем индивидуально.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта. Она подразумевает развитие специальных физических качеств и двигательных навыков и умений, необходимых для улучшения владения разнообразным техническим арсеналом кик-бокса, позволяющим выполнять тренировочные нагрузки с большим объемом и интенсивностью.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание у занимающихся физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта.

К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени, максимум развитой силы на сигнал, импульс силы удара, серии ударов и т. д. Она ведется одновременно с овладением приемами техники тхэквондо и их совершенствованием.

Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы

- упражнения специальной физической подготовки (упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости и координации, специальной быстроты, специальной выносливости);

- имитационные упражнения (имитация различных действий, в том числе боевых и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, теннисными, набивными мячами, атакующих действий с партнером, нанесением обманных ударов, перемещения и др.);

- специальные игровые комплексы;

- гимнастические и акробатические упражнения (различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях, упражнения в наклонах, уклонах);

- упражнения со специальными снарядами и приспособлениями (боксерский мешок, насыпная груша, лапы — отличный снаряд для совершенствования занимающегося в технике ударов и в тактике, со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса), с гирями, гантелями;

- специальные упражнения с партнером;

- упражнения в самообороне, упражнения для защиты от ударов.

Обязательными являются упражнения на гибкость, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

Гибкость способствует и скорости сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе. Варианты упражнений для развития специальных физических качеств на всех этапах подготовки представлены

Технико-тактическая подготовка

Каждый тренировочный год желательно начинать с укрепления общей базы спортивной подготовленности, повышения специализированности проявлений различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий. По мере повышения и восстановления технического уровня

(общей тренированности) акцент делается на развитие индивидуальных склонностей кикбоксера. Возрастают объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности спортсменов в поединках. Последовательность совершенствования различных разделов приемов ведения поединка. Овладение индивидуальным составом средств ведения поединков и совершенствование двигательных компонентов их выполнения. Сопряженные способы совершенствования специализированных движений при параллельном повышении уровня двигательных качеств. Соотношение процесса индивидуализации технической подготовки кикбоксера со всем объемом техники и её вариативностью. Положительный и отрицательный перенос двигательного навыка при освоении технических действий. Подбор специальных упражнений для совершенствования двигательного механизма приемов, компонентов техники (ритма, координации быстроты и точности и т.д.). Вариативность выполнения технических действий и создание управляемых и контролируемых условий ее проявления в учебных и учебнотренировочных заданиях и схватках. Последовательность обучения техническим действиям с учетом положительного переноса двигательного навыка. Многократные повторения различных серий ударов и комбинаций, а также приемов маневрирования создают широкие возможности для постоянного повышения технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками требуют одновременного совершенствования как деталей технических приемов, так и их целостного освоения. Требования соревновательного поединка диктуют необходимость в вариативных двигательных навыках, когда прием может быть использован как в различных ситуациях, так и против разнообразных противников. Другим важным фактором в формировании навыков является включение отдельных действий в серии и комбинации приемов и действий. Совершенствование техники целесообразно на каждом занятии в связи с разнообразием ударов и передвижений в кикбоксинге. Объемы их применения и конкретные задачи совершенствования соотносятся с общими задачами этапа и периода годового цикла подготовки, с индивидуальными особенностями учеников и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого цикла подготовки к соревнованиям вводятся новые упражнения для освоения технических действий, расширяющие индивидуальный арсенал и формирующие полноценную двигательную культуру кикбоксинга. Освоение 31 новой техники необходимо совмещать со специализированием зрительных и тактильных реакций при опережающем развитии двигательных качеств. При приближении соревнований увеличивается время на специализированную технику, на ее применение в соревновательных поединках. Использование оцениваемых приемов уменьшается, а объем подготавливаемых действий увеличивается. Основное внимание уделяется вариативности техники, связанной с решением тактических задач ведения поединка. После соревнования средства технической подготовки целесообразно использовать для восстановления качества выполнения приемов и действий, что позволяет снижать психическую напряженность занятий. Совершенствование боевых действий обеспечивает повышение уровня оперативного мышления,

основанного на управления комплексом специализированных умений. Они представляют собой эффективное проявление следующих психомоторных реакций: простая, распознавания (простая и сложная); выбора; альтернативного выбора; сложного выбора (переключение на выборе); переключения по действиям; антиципации (предвосхищение пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках) и реакция антиципации с переключением реакций. Все это приводит к выработке специфических качеств: «чувство удара», «чувство дистанции», «чувство времени», которые в совокупности техникотактической подготовленностью составляют «чувство поединка» - ведущее специализированное свойство квалифицированных кикбоксеров. Все разновидности действий нападения и обороны необходимо совершенствовать в течение всех этапов специальной подготовки с учетом сложности двигательного состава, ситуационных характеристик их применения в боевых взаимодействиях. При этом нужно учитывать индивидуальную степень готовности спортсменов к выполнению действий (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно экспромтно). Боевое взаимодействие с противником в наступательной стратегии, как правило, начинается с преднамеренными или преднамеренно-экспромтными действиями, а для оборонительной стратегии более характерны экспромтные действия, которые целесообразны преимущественно для противодействия атакам. При провоцировании противника действия носят в большей степени преднамеренно-экспромтный характер. Усложнение преднамеренно начатых многотемповых действий экспромтными продолжениями характеризует моделирование взаимодействия, свойственное спортивным поединкам. Достижение спортсменами оптимальных параметров выполнения технических действий зависит от способности входить в мобилизационные состояния с учетом их проведения с различных дистанций и применяемых приемов маневренного нападения. Поэтому освоение движений должно проходить на такой скорости и с таких дистанций, которые позволяют спортсмену своевременно взаимодействовать с партнером и сохранять технический уровень ударов руками и ногами при типовых передвижениях. По мере совершенствования технических приемов, применяемых в боевых действиях, в тренировке усложняются требования к маневрированию, 32 достижению различной длины нападений и отступлений, использованию изменения линии удара и линии атаки, начальных позиций ударов и их точности. Упрощение или усложнение выполнения упражнений достигается подбором разновидностей ситуаций действий нападения и обороны и ситуаций, а также изменением характера противодействий или взаимодействий с партнером при различных способах изменения взаиморасположений и дистанций. Содержание изучаемого материала и его распределение в занятии (по этапам и периодам годового цикла), а также его индивидуализация зависят от конкретных задач повышения (сохранения и восстановления) уровня технической подготовленности, квалификации занимающегося и его тренированности. Восстановление после крупных соревнований целесообразно посвятить специализированию сенсомоторных реакций, стабилизируя эффективную технику и подтягивая

выявленные в ходе соревнования пропуски и недостатки технической подготовленности. **Тактическая подготовка кикбоксера.** Упражнение на тактическое совершенствование. Системность требований к мастерству кикбоксера (тактико-техническая подготовленность, физические и психические качества). Ведущая педагогическая задача - освоение тактических компонентов деятельности спортсмена в поединках. Стратегия и тактика поведения кикбоксера и их взаимосвязь. Индивидуальные тактические действия. Проявление тактических действий в учебных и соревновательных ситуациях (типовых и неожиданных). Направление тактической подготовки (освоение тактических знаний; тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций; формирование тактического мышления). Стратегия кикбоксера, ее технико-тактические составляющие. Индивидуализация оснащения кикбоксера с учетом уровня мастерства, двигательных и психических качеств. Педагогические задачи овладения средствами тактического противодействия, особенностями тактики ведения поединка в определенной тактической манере. Направленность тактической подготовки: освоение тактических умений; освоение тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций поединка; формирование тактического мышления; создание целостного представления о собственной стратегии и манере поведения. Тактическая подготовка кикбоксера направлена на достижение максимального результата в ответственных соревнованиях. В тактической подготовке реализуются два основных направления: развитие боевого потенциала спортсмена и формирование у него способностей разрушать или использовать действия противника и управлять его поведением. Обучение тактике направлено, в первую очередь, на освоение двигательного состава тактических действий и освоение общих правил тактики ведения поединков, применения подготавливающих и боевых действий. 33 Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее, прежде всего специализированное овладение способами маневрирования, выполнения предатаковых подготовок и тактических компонентов определенного состава боевых действий. Особое внимание уделяется опосредованной подготовке и применению действий, а также реализации тактических намерений в конкретных ситуациях поединков. Неотъемлимой частью психотактической подготовки является приобретение тактических знаний и специализирование проявлений психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, психологических свойств личности). Непрерывный характер имеет совершенствование целостного представления об общей и частных доктринах, то есть индивидуализация оснащения спортсмена с целью повысить эффективность манеры поединка и реализации максимальных возможностей к победе в соревнованиях. Содержание тактической подготовки имеет свою иерархию и конкретную направленность. Это тактические действия, применяемые для ведения поединка, тактические компоненты подготовки и

применения конкретных действий нападения и обороны. Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного поединка, построение поединков с незнакомыми по предыдущим соревнованиям и известными противниками. Необходимо последовательное повышение уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности, индивидуализации манеры ведения поединка и управления деятельностью кикбоксерасоревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпетентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. 34 Особое место в психологической подготовке кикбоксеразанимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Требования к материально-техническому обеспечению программы спортивной подготовки.

Для реализации программы спортивной подготовки по кикбоксингу необходимо: - наличие тренировочного спортивного зала; - наличие тренажерного зала; - наличие раздевалок, душевых; - наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России № 613н от 09.08.2010 «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428); Организация, осуществляющая спортивную подготовку, должна иметь оборудование, инвентарь, спортивную форму и обувь в объеме, необходимом для качественного проведения тренировочного процесса, согласно требованиям

федеральных стандартов спортивной подготовки, «Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем» (приказ Госкомспорта России от 26.05.2003 № 345) и «Табеля обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования» (приказ Госкомспорта России от 03.03.2004 № 190/л)

Оборудование и спортивный инвентарь, для прохождения спортивной подготовки.

- 1 Ринг боксерский комплект- 2шт
 - 2 Мешок боксерский - 3шт
 - 3 Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг) комплект- 3шт
 - 4 Груша на растяжках (вертикальная) - 6шт
 - 5 Лапы боксерские - 16шт
 - 6 Макивара - 10шт
 - 7 Лапы-ракетки - 16шт
 - 8 Настенная подушка кикбоксерская-4шт
- Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь
- 9 Резинки-канаты (эспандеры)-8шт
 - 10 Скакалка гимнастическая-16шт
 - 11 Скамейка гимнастическая- 4шт
 - 12 Стенка гимнастическая-4шт
 - 13 Мат гимнастический-5шт
 - 14 Утяжелители для рук 2, 5 кг комплект- 16шт
 - 15 Утяжелители для ног 1, 2, 3, 5 кг комплект- 16шт
 - 16 Зеркало (0,6 х 2 м)-4шт
 - 17 Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг комплект 5шт

Список литературных источников

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика исследований в физическом воспитании. – М.,1978.
2. Богоявленский Е.Н. Психологические аспекты обучения технике бокса. – М.,1980.
3. . Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: «Физкультура и спорт»,1983
4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.,1978. 144
5. . Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. – Красноярск,2002
6. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2002. – 288с.
7. Годик М.А. Контроль Тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: «Физкультура и спорт»,1980
8. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар,1995

9. Градополов К.В. Бокс. М., 1965
10. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксеров. – М., 1971.
11. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2002.
12. Кузьмин В.А., Ширяев А.Г. Вопросы многолетней подготовки боксеров. – Москва-Красноярск, 1999.
13. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. – Воронеж, 1996.
14. Методики психодиагностики в спорте/ В.Л. Марищук, Ю.М.Блудов и др. – М., 1984.
15. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.
16. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. – М., 1987. – 185 с.
17. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М., 1995
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.; ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия – тренер).
19. Пилоян Р.А. Основы научно-методической деятельности (на примере физкультурного вуза). – М., 1997.
20. Практикум по спортивной психологии/ Под ред. И.П. Волкова. – СанктПетербург, 2002. – 288с.
21. Психология: Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. В.М. Мельникова. – М.: «Физкультура и спорт», 1987
22. Пуни А.Ц. Психологическая теория спортивной деятельности. – М., 1973
23. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М., 1983.
24. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. – М., 1973.
25. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг от 10.06.2014 №449 145
26. Худанов Н.А. Психологическая подготовка боксера. – М., 1968.
27. Щитов В.К. Бокс для начинающих. – М., 2003