



Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

**ПРИНЯТА**

Решением заседания  
Педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 28.12.2024 № 211-СО

# **Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «кикбоксинг»**

**Программа разработана на основании:** распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

**Срок реализации программы и возраст обучающихся на уровнях подготовки:**

Базовый уровень – 3 года (с 10 до 13 лет)

Продвинутый уровень – 5 лет (с 11 до 18 лет)

Авторы разработчики:  
Владимирова Н.Г. заведующий отделением  
Пшеницына Е.В., инструктор-методист

Санкт-Петербург  
2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ .....	11
2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта.....	11
2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки.....	11
2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки.....	12
2.4. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».....	12
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку.....	13
2.6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой, материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем.....	14
2.7. Планы применения восстановительных средств.....	14
2.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	16
2.8.1. Определения терминов.....	16
2.8.2. Общая информация по антидопингу.....	17
2.8.3. План антидопинговых мероприятий.....	18
2.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	21
2.10. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся, организации систематического медицинского контроля.....	22
2.10.1. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся.....	22
2.10.2. Организации систематического медицинского контроля.....	24
2.11. Оценка результатов освоения Программы.....	25
2.12. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроль.....	25
2.12.1. Виды контроля подготовки .....	25
2.12.2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке .....	26
2.13. Сетевая форма реализации Программы .....	27
III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН) .....	28
IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	28
V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «кикбоксинг».....	28

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность**

Дополнительная обще развивающая программа по виду спорта «кикбоксинг» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, она направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, удовлетворения потребности в двигательной активности. По форме организации содержания и педагогической деятельности программа является очной.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»; распоряжения Комитета по образованию от 25 августа 2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных обще развивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»; распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным обще развивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

### **Адресат**

Программа предназначена для детей в возрасте от 10 до 18 лет, изъявившим желание обучаться по данному направлению, с дополнительными требованиями к подготовке. На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Наполняемость группы от 12 до 24 базовый уровень, от 10 до 20 продвинутый уровень.

Зачисление на обучение ведется на основании:

- Протокола приема нормативов по общей физической и специальной физической подготовки в группы на стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый уровень.
- Копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении.
- Копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства.
- Справка от педиатра с указанием группы здоровья и физкультурной группы (для поступающих в группы стартового и базового уровня).
- Медицинское заключение о допуске по избранному виду спорта (для поступающих в группу продвинутого уровня).
- Копия эхокардиографии (УЗИ сердца).
- Согласие на обработку персональных данных.

- Заявление о приеме (осуществляется на основании добровольного волеизъявления ребенка и заявления родителей (законных представителей или самого ребенка, достигшего возраста 14-ти лет).
- Справка о принадлежности ребенка к образовательному учреждению.
- Фотографии поступающего в формате 3x4, в количестве 3 штук.
- Копия полиса обязательного медицинского страхования.
- Копия СНИЛС.
- Действующий сертификат РУСАДА (с 7 лет).

#### **Актуальность реализации**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «кикбоксинг» определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических качеств ребенка и двигательной активности.

Настоящая программа направлена на развитие КИКБОКСИНГА как вида спорта. А также на формирование у детей и подростков мотивации на здоровый образ жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом, на воспитание морально-этических и волевых качеств и на самореализацию.

Программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям физической культурой и спортом, дальнейшего освоения дополнительной образовательной программы.

**Отличительные особенности данной программы** является личностно - ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Программа отвечает потребностям современных детей и их родителей в занятиях спортом и формирования установки на здоровый образ жизни, ориентирована на решение актуальных проблем ребенка, соответствует социальному заказу родителей в части ранней физкультурно-спортивной подготовки ребенка.

Ранние сроки приобщения к специализации по виду спорта «кикбоксинг» диктуются, с одной стороны, практическими задачами создания олимпийского резерва юных спортсменов, а с другой стороны, общеоспитательными и оздоровительными целями – гармоничного развития подрастающего поколения.

У обучающихся по данной программе происходит существенное улучшение физической работоспособности, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

**Новизна программы** заключается в том, что процесс обучения и тренировки направлен на выявление и развитие индивидуальных способностей и талантов обучающихся, освоение данной программы является ознакомительным этапом многолетнего процесса обучения и тренировки кикбоксеров, обеспечивает последовательность и непрерывность обучения. Также новизна данной программы заключается в применении современных технологий в дополнительном образовании, частичной организации образовательного процесса дистанционно на информационно-коммуникационных ресурсах в случаях необходимости.

Особое внимание было удалено полному и углубленному изложению программного материала.

#### **Уровень освоения**

В Программе два уровня освоения программы – базовый уровень, продвинутый уровень.

## Объем и срок освоения

Таблица 1

Уровень подготовки		Общее количество учебных часов	Минимальный и предельный возраст прохождения Программы	Содержание Программы	Уровень освоения Программы
Базовый уровень	До года	312 часов	с 10 до 13 лет	Формирование теоретических знаний о кикбоксинге. Развитие общей и специальной физической, технической подготовки, освоение программ. Развитие волевых и морально-этических качеств личности. Приобретение соревновательного опыта. Укрепление организма.	- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов; - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; - стабильность состава спортсменов.
	Свыше года	416 часов			
Продвинутый уровень	До трех лет	520 часов	с 11 до 18 лет	Развитие функциональной подготовленности, изучение более сложных комбинаций по виду спорта. Воспитание специальных психических качеств. Приобретение соревновательного опыта.	- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов; - стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; - состояние здоровья спортсменов
	Свыше трех лет	624 часов			

### Цель и задачи

Цель – формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой, спортом через использование средств кикбоксинга для укрепления и сохранения собственного здоровья, а так же удовлетворение потребности в двигательной активности детей, организация свободного времени обучающихся, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, самоопределение, создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое воспитание личности, повышение функциональных возможностей организма и выявление одарённых детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

### Задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии и совершенствовании;

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в частности по виду спорта «кикбоксинг»;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего и высшего профессионального образования по специальностям и направлениям подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- сформировать устойчивую мотивацию к занятиям спортивной гимнастикой;
- формировать личностные качества, необходимые для занятий спортом (трудолюбие, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, упорство, доброжелательность и др.).

### **Планируемые результаты освоения**

#### **На базовом уровне:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники и тактики кикбоксинга;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивной гимнастикой.

#### **На продвинутом уровне:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по кикбоксингу;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий кикбоксингом.

#### **Организационно-педагогические условия реализации ДОП:**

##### **Язык реализации**

В Учреждении образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

##### **Форма обучения**

Очная (с возможным применением дистанционных технологий). Основная форма проведения занятий – комбинированное занятие, в программе практические и теоретические учебные занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, боевых практиках, товарищеских встречах, инструкторская и судейская практика.

##### **Особенности реализации**

Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях кикбоксингом осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп Учреждения, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Особенность программы заключается в способе ее реализации и формировании учебно-тренировочных групп. Программа позволяет максимально полно дать, детям и их родителям (законным представителям), представление о виде спорта кикбоксинг, сформировать у обучающихся первичные знания, умения и навыки не только в выбранном виде спорта, но и в общей физической подготовке.

Очень важно отметить, что учебно-тренировочный процесс проводится в группах. Во время занятий дети учатся работать вместе, уважать друг друга и помогать друг другу. У детей воспитывается ответственность. Также обучающиеся становятся ответственными за спортивный инвентарь, учатся работать в коллективе. Они становятся более уверенными в своих силах, исчезает зажатость и нерешительность. Исчезает страх перед другими детьми.

### **Условия набора и формирования групп**

Набор проводится на основании прохождения нормативов согласно нормативам в пункте 2.13 и количества лиц в группе согласно таблице № 4. Дополнительный набор осуществляется согласно вакантным местам в Учреждении.

### **Формы организации и проведения занятий**

Подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, а также теоретические занятия), в том числе с использованием дистанционных технологий (при необходимости);

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);

- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования и физкультурные мероприятия;

- инструкторская и судейская практика;

- тестирование и контроль;

- итоговая и промежуточная аттестация обучающихся;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

- антидопинговые мероприятия;

- патриотические уроки (воспитание);

- восстановительные мероприятия.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

Таблица 2

Виды учебно-тренировочных занятий

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	Свободная без строгого	Раскрепощение инициативы

	плана	спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, / не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;

- поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организуя не один, а несколько потоков;

- метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);

- круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

- метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

- посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

#### **Материально-техническое оснащение**

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» для реализации дополнительной обще развивающей программы по виду спорта «спортивная гимнастика» используются помещения, материально-техническое обеспечение, которые включает в себя:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным

условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие учебно-тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки виду спорта «кикбоксинг» (пункт № 5 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «кикбоксинг»);
- обеспечение спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (пункт № 6 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «кикбоксинг»);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### **Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.**

**КИКБОКСИНГ**- фулл контакт, фулл контакт с лоу кик, К-1, лайт контакт. Вид спорта соединяющий восточные единоборства: каратэ, тхэквондо, муай-тай ушу и английский бокс. По правилам классического кикбоксинга, бой ведется в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус, как руками, так и ногами. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кикбоксинг сбалансированной и универсальной системой. Боксерские навыки, связанные с работой руками в сочетании с ударами ног дают преимущество перед другими восточными единоборствами, позволяют атаковать противника с дальней и средней дистанции. Специфика боев в полный контакт требует от спортсмена особой физической и психологической подготовки.

#### **ФУЛЛ-КОНТАКТ.**

Поединки по фулл-контакту проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл-контакта состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Работа в полный контакт, возможность получения сильного удара, повышенные требования к физической подготовке (силе, быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт в дисциплину в большей степени для профессионалов, чем для любителей. Спортсмен, желающий совершенствоваться в фулл-контакте, должен

предварительно освоить более доступные дисциплины: семи-контакт, лайт – контакт, чтобы адаптироваться и приобрести опыт тренировочных и соревновательных боев.

### **ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ-КИК.**

Поединки по фулл-контакту с лоу-кик проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл-контакта с лоу-кик состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создаёт реальную угрозу для пропуска удара. В тоже время многоуровневая работа позволяет формировать личностные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни. Специальные двигательные качества и навыки (сила, быстрота, гибкость, точность, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт с лоу-кик в дисциплину в большей степени для профессионалов.

### **K-1 (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ)**

Поединки в K-1 проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, разрешены удары коленями и удары тыльной стороной кулака и удары тыльной стороной кулака с разворотом на 360 градусов, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создает реальную угрозу для пропуска удара. В тоже время многоуровневая работа позволяет формировать личные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни. Этот раздел постепенно приобретает все большую популярность и в России и в мире.

### **ЛАЙТ-КОНТАКТ**

Соревнования по кикбоксингу в разделе лайт-контакт подразумевают поединки с легкими и хорошо управляемыми техническими ударами в соответствии с пониманием названия данного раздела. В разделе лайт-контакт спортсмены боксируют непрерывно до тех пор, пока рефери не скомандует «стоп!» или «брейк!». Спортсмены используют технику из фулл-контакта и семи-контакта, но эта техника должна контролироваться при контакте с разрешенными зонами частей тела противника. В этой дисциплине делается равный акцент на ударах руками и ногами. Лайт-контакт был создан как средняя ступень между семи- и фулл-контактным кикбоксингом. Время поединка в лайт-контакте ограничено. Рефери не оценивает технику бойцов, он обязан только следить за соблюдением ими правил.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» развиваются следующие дисциплины по виду спорта «кикбоксинг»: «K1», «фулл-контакт», «лоу-кик» и «лайт-контакт».

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### **2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта**

Таблица 3

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

(Пункт № 1 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «кикбоксинг»)

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)*	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
<b>Базовый уровень</b>	3	10	13	12-24
<b>Продвинутый уровень</b>	5	11	24	10-20

\* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

### **2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки**

Таблица 4

Количественный состав групп на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Количество человек в группе	
	Минимальный	Максимальный
<b>Базовый уровень</b>	12	24
<b>Продвинутый уровень</b>	10	20

Таблица 5

Качественный состав групп на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Год обучения	Группа	Качественный состав
<b>Базовый уровень</b>	1-й	СОб-1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы.
	2-й	СОб-2	Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора.
	3-й	СОб-3	
<b>Продвинутый уровень</b>	1-й	СОп-1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы.
	2-й	СОп-2	Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора.
	3-й	СОп-3	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (не менее 1)

	4-й	СОп-4	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора.
	5-й	СОп-5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (не менее 2)

### 2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки

Режимы учебно-тренировочной работы соответствуют «Положению о режиме занятий, обучающихся в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

Таблица 6

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

(Пункт № 2 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «кикбоксинг»)

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	6	8	10	12
Количество тренировок в неделю	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	312	416	520	624

### 2.4. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

Таблица 7

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

(Пункт № 3 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «кикбоксинг»)

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	35-37	27-29	25-30	15-19
Специальная физическая подготовка (%)	14-16	16-18	16-21	22-24
Техническая подготовка (%)	40-44	46-48	37-41	33-42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-12	4-15	10-25	16-25
Участие в соревнованиях, инструкторская и	*	*	не менее 1	не менее 2

<b>судейская практика (%)</b>				
-----------------------------------	--	--	--	--

\* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренным Календарем соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год.

Обучающиеся по Программе обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Календарем соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год, согласованный решением педагогического совета и утвержденного директором учреждения. Календарь соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год опубликован на официальном сайте информационно-телекоммуникационной сети интернет в разделе «Документы».

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку**

### **Базовый уровень**

На учебно-тренировочные занятия по кикбоксингу допускаются дети от 10 до 13 лет, имеющие справку от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья и физкультурной группой, которая должна обновляться не реже чем 1 раз в год, копию ЭХО-сердца, заполненную медицинскую карту, выдаваемую в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Учитывая возрастные особенности детей, при занятиях спортом соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети (I и II группы здоровья).

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по кикбоксингу. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития.
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов.
- Хирургические заболевания.
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз.
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
- Стоматологические заболевания.
- Кожно-венерические заболевания.
- Заболевания половой сферы.
- Инфекционные заболевания.

### **Продвинутый уровень**

На учебно-тренировочные занятия по кикбоксингу допускаются дети от 11 до 24 лет, прошедшие и допущенные к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях по результатам углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год) или текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), имеющие заполненную медицинскую карту, выдаваемую в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по кикбоксингу. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

**2.6. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «кикбоксинг»**

Таблица 8

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Футы защитные	пар	12
2.	Шлем кикбоксерский (красный и синий)	штук	12
3.	Щитки защитные для голени	пар	12
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма			
4.	Костюм для выступлений (кимоно)	штук	12

\* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Таблица 9

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

(Пункт № 5 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «кикбоксинг»)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
2.	Лапа боксерская	штук	12
3.	Лапа-ракетка	штук	12
4.	Макивара	штук	10
5.	Манекен водоналивной	штук	4
6.	Мешок боксерский	штук	3
7.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70 - 90 кг)	штук	3
8.	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	2
9.	Подушка кикбоксерская настенная	комплект	4
10.	Ринг боксерский	штук	2

\* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

**2.7. Планы применения восстановительных средств**

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

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

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На стартовом и базовом уровне проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в детском саду или школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На продвинутом уровне вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

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

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

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

Таблица 10

#### Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1.	Педагогические средства	Тренер-	+	+	+

	восстановления	преподаватель			
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления: •водные процедуры закаливающего характера, •душ, теплые ванны, •прогулки на свежем воздухе, •рациональные режимы дня и сна, питания, •рациональное питание, витаминизация, •тренировки в благоприятное время суток.	Тренер-преподаватель, врач учреждения	-	+	+
4.	Физиотерапевтические средства: •душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин; •ванны: хвойные, жемчужные, солевые; •бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); •ультрафиолетовое облучение; •аэранизация, кислородотерапия; •массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание	Тренер-преподаватель, врач учреждения, спортсмен	-	-	+

## 2.8. Планы антидопинговых мероприятий

### 2.8.1. Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Вне соревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **2.8.2. Общая информация по антидопингу**

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами,

по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### **2.8.3. План антидопинговых мероприятий**

План антидопинговых мероприятий составляется и проводится для каждого уровня подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющий дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).

Таблица 11  
Примерный план-график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Содержание мероприятия и его форма	Ответственный за проведение	Сроки проведения
------------	------------------------------------	-----------------------------	------------------

	<b>Вид программы</b>	<b>Тема</b>	<b>мероприятия</b>	
<b>базовый уровень</b>	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
<b>Продвинутый уровень</b>	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

		лекарственных средств»		
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### Полезные ссылки:



Официальный сайт РАА  
«РУСАДА»



Дисквалификации



Образовательный антидопинговый онлайн-курс



Официальный сервис по проверке препаратов

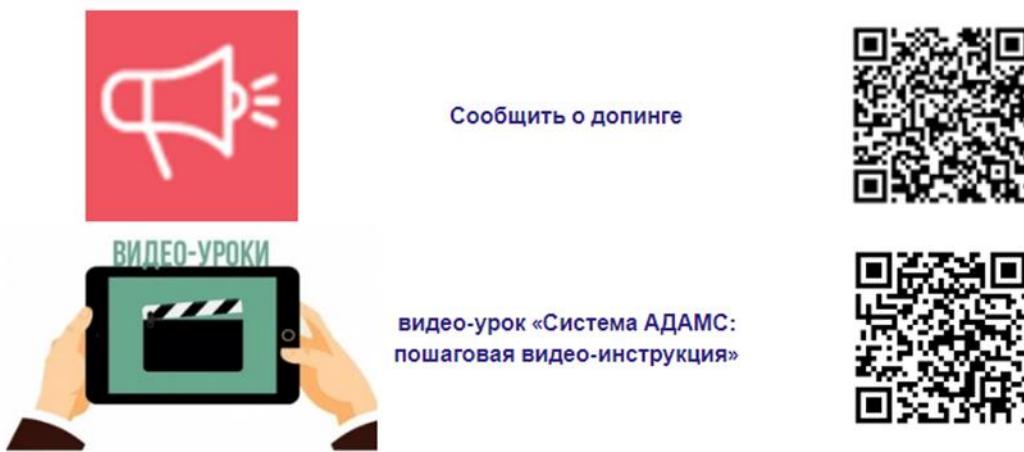


Система ADAMS



Антидопинговое обеспечение –  
Министерство спорта  
Российской Федерации





## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из задач СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Решение этих задач целесообразно начинать на продвинутом уровне подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся продвинутого уровня подготовки должны овладеть принятой в спортивной гимнастике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Таблица 12

Примерное содержание инструкторской (тренерско-преподавательской) практики

№ п/п	Содержание работы	Продвинутый уровень
1.	Навыки строевой подготовки. Строевые приемы. Команды: «СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «Налево-РАВНЯЙСЬ!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗОЙДИСЬ!» Расчет. Команды: «По порядку РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!»; Повороты на месте. Команды: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!».	+
2.	Проведение подвижных и спортивных игр на группах стартового и базового уровня	+
3.	Участие в подготовке к тематическим мероприятиям (Всероссийскому дню гимнастики, Новому году, 1 сентября) (разучивание композиции групповых вольных упражнений).	+
4.	Наставничество над 1-2 гимнастами новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	+

Таблица 13

## Примерное содержание подготовки судей по спорту

№ п/п	Темы судебской практики	Продвинутый уровень	
		до трех лет	свыше трех лет
1.	<b>Теоретическая подготовка</b> Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	+	+
	Положение о соревнованиях. Заявки.	-	+
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	+	+
	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных видах.	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.	-	+
	Состав судебной коллегии. Главная судебная коллегия.	-	+
	Апелляционно-ежюри. Права и обязанности судей.		
	Функциональные обязанности и полномочия судей.		
	Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок.	-	+
	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	+	+
	Особенности судейства упражнений обязательной программы.	-	+
	Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности упражнения.	-	+
	Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике.	-	+
	Оборудование и инвентарь на соревнованиях по спортивной гимнастике.	+	+
2.	<b>Практическая подготовка</b> Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП;	+	+
	Практика судейства соревнований о ОФП, СФП;	+	+
	Практика судейства соревнований Учреждения	-	+

## 2.10. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся, организации систематического медицинского контроля

### 2.10.1. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся.

Медико-биологическое обеспечение – это комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляется в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В свою очередь система медико-биологического контроля представляет собой совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий, направленных на оценку здоровья и состояния организма юного спортсмена, его функциональных возможностей с учетом реакции на различные, в том числе экстремальные, учебно-тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки), а также обнаружения применения допинга. На основе всего полученного комплекса показателей дается оценка

степени адаптации организма спортсмена под влиянием направленности учебно-тренировочных занятий, их переносимости, включая реакции на организм соревновательной деятельности. В результате обобщения полученного материала дается интегральная оценка общей и специальной работоспособности.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;

Среди медико-биологических средств, используемых в кикбоксинге, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

*Медико-биологические средства восстановления* подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего и избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся:

суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэропарование, ванны. Эти средства действуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

- 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэропарование воздуха, местный массаж;
- 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;
- 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

*Основные принципы питания спортсменов:*

К основным принципам питания спортсменов относят:

- снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующей ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок;
- соблюдение сбалансированного питания применительно к определенным видам спорта и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое будет изменяться в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям;
- выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления;
- использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессах в различных органах и тканях;
- создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метabolизма;
- разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами;
- включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт;
- использование пищевых факторов для повышения скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, а также для регулирования массы тела в зависимости от весовой категории спортсмена;
- индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

## **2.10.2. Организации систематического медицинского контроля**

Спортивная деятельность, связана со значительным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

Основные задачи медицинского контроля в кикбоксинге:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером-преподавателем) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки кикбоксеров к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий кикбоксингом и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

**Медицинский контроль** — это систематическое наблюдение за состоянием здоровья определённых групп населения, соблюдением санитарно-гигиенических и противоэпидемиологических норм и правил в целях укрепления здоровья людей. Осуществляется медицинской службой путём медицинского обследования, ежегодных контрольных медицинских обследований и медицинских осмотров, повседневного медицинского наблюдения.

Для учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу на всех уровнях подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с БТ к ДОП в области ФКиС (СОЭ) по виду спорта «кикбоксинг», тесты индивидуального отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» соблюдаются требования медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

Таблица 14

Примерный план медицинского обеспечения

Наименование мероприятия	Базовый Уровень	Продвинутый уровень
<b>Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от уровня подготовки</b>	1 раз в год	1 раз в год УМО 1 раз в год ТО
<b>Допуск врача к занятиям после болезни</b>	+	+
<b>Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях</b>	+	+

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:
  - Особенности физического развития
  - Нервно-психические заболевания.
  - Заболевания внутренних органов
  - Хирургические заболевания
  - Травмы и заболевания ЛОР-органов.

- Травмы и заболевания глаз
  - Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
  - Стоматологические заболевания
  - Кожно-венерические заболевания
  - Заболевания половой сферы
  - Инфекционные заболевания
    - медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от уровня подготовки), включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
    - своевременное лечение очагов хронической инфекции.
    - спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.
    - снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).
    - обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.
    - специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.
    - не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.
    - обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.
    - методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.
    - необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать учебно-тренировочную нагрузку.
    - преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.
- Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

## **2.11. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»; тестов индивидуального отбора, утвержденных СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год; перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

## **2.12. Виды контроля подготовки, нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, сроки проведения контроля**

### **2.12.1. Виды контроля подготовки**

В рамках Программы используются виды контроля:

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в

соответствии с дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта «кикбоксинг».

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по уровням подготовки посредством сдачи нормативов по ОФП и СФП, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Итоговая аттестация - контроль, проводящийся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов для перевода на последующий уровень программы и тесты индивидуального отбора, проводимые Учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

## **2.12.2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке**

Таблица 15

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта  
«кикбоксинг»

(Пункт № 7 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта  
«кикбоксинг»)

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.80	6.10	7.60
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			5	-	10	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	10	-	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			12	8	22	13
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+14
<b>3. Тесты индивидуального отбора, утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>						

Таблица 16

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта  
«кикбоксинг»

(Пункт № 8 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта  
«кикбоксинг»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1 . .	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2 . .	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3 . .	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
1.4 . .	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество о раз	не менее	
			14	-
1.5 . .	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество о раз	не менее	
			-	22
1.6 . .	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			42	16
1.7 . .	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
1.8 . .	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество о раз	не менее	
			50	42
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1 . .	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2.2 . .	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
2.3 . .	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество о раз	не менее	
			52	38
2.4 . .	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество о раз	не менее	
			120	90
<b>3. Тесты индивидуального отбора, утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

## 2.14 Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора».

### **III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН)**

Ежегодно утверждается решением педагогического совета на текущий календарный год. Годовой учебно-тренировочный план опубликован на официальном сайте СШОР «Комета» в разделе «образование».

### **IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Ежегодно утверждается решением педагогического совета на текущий календарный год. Календарный учебный график опубликован на официальном сайте СШОР «Комета» в разделе «образование».

### **V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»**

Пример рабочих программ по виду спорта «кикбоксинг», состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 1.

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

**ПРИНЯТА**

**Решением заседания  
Педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**Протокол от 28.12.2024 № 4**

**УТВЕРЖДЕНА**

**Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 28.12.2024 № 211-СО**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по кикбоксингу**

**на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа**

**Базовый уровень**

**(СОб-1, СОб-2, СОб-3)**

**Составитель: Тренер-  
преподаватель  
Гинтовт А.Ю. Никандров Ю.Г.,  
инструктор-методист  
Пшеницына Е.В.**

г. Санкт-Петербург

**20\_\_ г.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план-график
3. Учебно-тематический план
4. Содержание тем программного материала
  - 4.1. Теоретическая подготовка
  - 4.2. Общая физическая подготовка
  - 4.3. Специальная физическая подготовка
  - 4.4. Техническая подготовка
5. Требования к уровню подготовки
6. Контрольно-переводные испытания
7. Медицинский контроль
8. Литература

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В рабочей программе представлены основные разделы спортивно-оздоровительного этапа подготовки кикбоксеров групп базового уровня первого года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденной приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 885.

### **Основополагающие принципы:**

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы (СОб-1):**

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных и углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «кикбоксинг», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (Тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей)), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одаренных детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

### **Цель программы (СОб-2, СОб-3)**

Основной целью программы является разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники кикбоксинга, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки, выполнения разрядных норм.

### **Задачи программы (СОб-1):**

1. Набор детей для занятий кикбоксинг, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым.
3. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма обучающихся.
4. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
5. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
6. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
7. Привитие интереса к регулярным занятиям кикбоксинг, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

### **Задачи программы (СОб-2, СОб-3):**

#### **образовательные:**

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в кикбоксинге;

развивающие:

- развивать физические качества (ловкость, силу, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)

- вырабатывать представление о работе со спортивным инвентарем и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

воспитательные:

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к кикбоксингу;

- воспитывать морально-волевые качества кикбоксеров: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру - преподавателю и товарищам;

В ходе реализации дополнительной образовательной программы по кикбоксингу у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

**Частные задачи на учебно-тренировочный год:**

1. Развивать гибкость;
2. Развивать координационные способности;
3. Развивать скоростно-силовые способности;
4. Совершенствовать индивидуальную соревновательную программу:
  - Группа СОб-1 – обучение программы 3 юношеского разряда, обучение отдельным элементам 2 юношеского разряда;
  - Группа СОб-2 – подтверждение 3 юношеского разряда, обучение программы 2 юношеского разряда.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап **спортивно-оздоровительный этап базового уровня первого года обучения** является первым звеном в системе многолетней подготовки юных кикбоксеров. В группы принимаются практически все желающие, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в группах начальной подготовки первого года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка кикбоксеров высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 234 часа подготовки (**табл.1**). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

**Этап спортивно-оздоровительный этап базового уровня выше года обучения** является важным звеном в системе многолетней подготовки юных кикбоксеров. Подготовка детей в группах спортивно-оздоровительного этапа базового уровня второго года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка кикбоксеров высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 312 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

В процессе занятий по данной программе обучающиеся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по кикбоксингу для выполнения норматива «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке,
- анализ результатов участия в соревнованиях,
- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

# ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

## НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СОб-1)

№ п/п	содержание	% 100	Коль-во	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка	35	110,0	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
2.	Специальная физическая подготовка	16	45,0	1	2	1		2		2		1	1		2		1		1		2		1	1	2			1	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0,0																										
4.	Техническая подготовка	44	125,0	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	23,0				1		1		1	1				1		1		1		1		1					
6.	Инструкторская и судейская практика	1	3,0																										1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6,0																		1						1		
		100	312,0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Продолжение таблицы 1

№ п/п	содержание		% 100	Коль-во	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				
					27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1.	Общая физическая подготовка		35	110,0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3		
2.	Специальная физическая подготовка		16	45,0	2		1	2			2		1		2		1	1	2		1	1		1	1	2		2	1		
3.	Участие в спортивных соревнованиях		0	0,0																											
4.	Техническая подготовка		44	125,0	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		2	23,0		1			1						1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
6.	Инструкторская и судейская практика		1	3,0		1				1																					
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	6,0					1			2																1			
			100	312,0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		

# ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

## НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СОб-2, СОб-3)

Таблица 2

№ п/п	содержание	% № недели	Кол-во 100	январь				февраль				март				апрель				май				июнь						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1.	Общая физическая подготовка	27	115	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	
2.	Специальная физическая подготовка	18	74	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	4				1				1									1					1					
4.	Техническая подготовка	46	192	5	3	4	3	5	3	4	3	5	4	3	3	4	5	3	4	3	3	4	5	3	3	4	3	5	4	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	19				1				1		1			1		1						1			1			
6.	Инструкторская и судейская практика	1	4													1									1					
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	8																1											
		100	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	

№ п/п	содержание		%	Кол-во	июль				август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь							
					№ недели	100			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1.	Общая физическая подготовка		27	115	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	
2.	Специальная физическая подготовка		18	74	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	
3.	Участие в спортивных соревнованиях		2	4																												
4.	Техническая подготовка		46	192	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	4	3	4	5	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		4	19		1		1					1			1		1		1		1		1			1	1			1	
6.	Инструкторская и судейская практика		1	4								1																			1	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	8	2			1				1		1				1						1								
			100	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 3

## НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СОб-1)

Программный материал	Кол-во часов/ минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-1 (в минутах)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России	170	15	15	10	10	15	0	15	15	15	15	15	15	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления
Занятие 2. История кикбоксинга	170	15	15	10	10	15	0	15	15	15	15	15	15	Зарождение вида спорта «кикбоксинг»
Занятие 3. Общие понятия о технике кикбоксинга	190	15	15	20	15	20	0	15	20	20	15	15	20	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины упражнений кикбоксинг.
Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий кикбоксингом	170	15	15	10	10	15	0	15	15	15	15	15	15	Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем..
Занятие 5. Краткие сведения о строении и функциях организма.	170	15	15	10	10	15	0	15	15	15	15	15	15	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
Занятие 6. Предупреждение травматизма	170	15	15	10	10	15	0	15	15	15	15	15	15	Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.
Занятие 7. Психологическая подготовка	170	15	15	10	10	15	0	15	15	15	15	15	15	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
Занятие 8. Тактическая подготовка	170	15	15	10	10	15	0	15	15	15	15	15	15	Обучение тактическим правилам и приемам
<b>Итого минут:</b>	<b>1380</b>	120	120	90	85	125	0	120	125	125	120	120	125	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>23</b>	2	2	1,5	1,5	2,25	0	2	2,25	2,25	2	2	2,25	

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-1 (в часах)

Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 12. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 13. Силовые упражнения для мышц разгибателей. Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.	<b>13</b>	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>1</b>	Большая часть повседневных нагрузок в кикбоксинге приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп Занятие 16. Упражнения для стопы и голени. Занятие 17. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 18. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения. Занятие 19. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	<b>13</b>	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>1</b>	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие мышц туловища и живота Занятие 20. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 21. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 22. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 23. Наклон в стороны. Занятие 24. Наклон вперед. Занятие 25. Повороты. Занятие 26. Упражнения для тренировки пресса.	<b>14</b>	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	<b>1</b>	Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.
Физические упражнения на развитие силы мышц всего тела Занятие 27. Упражнения с гимнастической палкой. Занятие 28. Упражнения со скакалкой	<b>14</b>	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	<b>1</b>	Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Упражнения с предметами развивают и

Занятие 29. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Занятие 30. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.														совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук.
Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости Занятие 31. Беговые упражнения. Занятие 32. Прыжки, прыжковые шаги, прыжковые упражнения. Занятие 33. Круговая тренировка.	<b>14</b>	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	Скоростно-силовая подготовка – важная составная часть всесторонней физической подготовки. Два физических качества, быстрота и сила мышечного сокращения постоянно связаны с движением и определяют его. Скоростно-силовая подготовка – совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего гармонического физического развития. Под скоростно-силовыми способностями понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.
Упражнения на гибкость и подвижности в суставах Занятие 34. Упражнения на растяжку.	<b>14</b>	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	Растяжка— комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости тела. Растягивание делает связки и суставы более эластичными, позволяя человеку выполнять движения по полной амплитуде. К тому же, стимулирует кровообращение и снимает психоэмоциональное напряжение.
Упражнения для развития координации Занятие 35. Беговые и прыжковые упражнения Занятие 36. Упражнения на координационной лестнице Занятие 37. Плиометрические упражнения на координацию	<b>14</b>	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Физические упражнения на координацию — ключ к улучшению спортивных результатов. Упражнения позволяют научиться ускоряться в одном направлении, быстро замедляться, менять направление движения и ускоряться в другом.
Упражнения на развитие ловкости Занятие 38. Прыжки на скакалке Занятие 39. Стойки на ногах и руках Занятие 40. Упражнение с использованием кувыроков	<b>14</b>	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	Ловкость — это сложный психофизический комплекс, включающий в себя: умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия. Ловкость - комплексное качество, которое позволяет: - быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации; - выполнять сложные по координации движения рационально и экономично;

															- точно выполнять движения в сложных и/или неожиданно изменяющихся условиях; - рационально и экономно решать двигательные задачи; - быстро и качественно овладевать новыми движениями и/или быстро их перестраивать.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>110</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>		
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-1 (в часах)</b>															
Физические упражнения на развитие силы Занятие 41. Подтягивание. Занятие 42. Отжимание. Занятие 43. Удержание высокий угол. Занятие 44. Вис. Занятие 45. Приседание. Занятие 46. Прыжки. Занятие 47. Бег с утяжелителями.	7	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств кикбоксера. В связи с тем, что выполнение большинства упражнений связано с необходимостью преодолевать вес собственного тела, силовые возможности кикбоксеров определяются не только абсолютными показателями мышечной силы, сколько относительными.
Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 48. Беговые упражнения. Занятие 49. Прыжки. Занятие 50. Подвижные и спортивные игры. Занятие 51. Эстафетный бег.	7	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Быстрота в кикбоксинге понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой гимнастической упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.
Физические упражнения для развития выносливости Занятие 52. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 53. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 54. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины. Занятие 55. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 56. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.	7	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени. Выносливость при проведении поединков, определяется рядом факторов. Среди них основными являются: устойчивость нервных центров к утомлению, функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, психологическая подготовленность и степень владения техникой движений.

Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 57. Наклоны. Занятие 58. Выкруты. Занятие 59. Поднимание ног.	7	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.
Физические упражнения на развитие равновесия Занятие 60. Подскоки. Занятие 61. Прыжки. Занятие 62. Повороты. Статические равновесие: Занятие 63. Переднее равновесие. Занятие 64. Боковое равновесие. Занятие 65. Заднее равновесие. Занятие 66. Высокое равновесие. Занятие 67. Равновесие «Ласточка».	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0,0	0,5	0,5	Равновесие кикбоксера – способность тела находиться в контролированном положении. Кикбоксер находится в постоянном движении, уклоняется, наносит и парирует удары. В состоянии равновесия спортсмен сохраняет максимальную энергию.
Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 68. Группировка. Занятие 69. Кувырок вперед. Занятие 70. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 71. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Одной из задач развития координационных способностей у кикбоксеров является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 72. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 73. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 74. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	Одно из важных для кикбоксера качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращением. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.
Акробатические элементы Занятие 75. Шпагаты, мосты, упоры. Занятие 76. Стойки, перекаты.	4	0	0	0	0	0,5	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Шпагатом называют гимнастическое упражнение на растяжку мышц и связок ног. В результате этого упражнения вытянутые в разные стороны ноги образуют единую линию и составляют угол 180 градусов между внутренними частями бедер. Мост - вытянутое изогнутое положение

															тела, обращённого грудью вверх и опирающегося на поверхность ступнями и ладонями. Упоры — это положения с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), в которых плечи выше точек опоры.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>45</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>5,5</b>	<b>0</b>	<b>5,5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>5,5</b>		
<b>IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СОб-1 (в часах)</b>															
Занятие 77. Изучение передвижения в кикбоксинге	<b>15</b>	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	Изучение и отработка шагов: «вперед-назад», «вправо-влево», «назад-влево» и т.д. Перемещение обычным шагом, приставным шагом, бегом, сведение и разведение ног (разножка). Создание стартового положения для ударов ногами. Повороты и развороты на одной/двух ногах.
Занятие 78. Изучение боевой стойки	<b>15</b>	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	Боевая стойка кикбоксера. Обеспечение стартового положения для удара, защиты, перемещения. Высокая/низкая стойка. Открытая/закрытая стойка.
Занятие 79. Изучение ударов руками	<b>15</b>	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	Прямой удар передней, ближайшей к противнику рукой (джеб). Прямой удар дальней от противника рукой (панч). Боковой удар в голову (хук). Удар снизу (апперкот)
Занятие 80. Изучение ударов ногами	<b>16</b>	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	Прямой удар ногой (фронт кик). Боковой удар ногой (сайд кик).
Занятие 81. Подводящие упражнения для отработки ударов руками и ногами.	<b>16</b>	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	Комплекс подводящих упражнений для овладения прямыми ударами в голову и ударами снизу. Подводящие упражнения для овладения прямыми ударами в голову с шагом вперед и ударами в туловище. Комплекс подводящих упражнений для овладения разновидностями боковых ударов.
Занятие 82. Упражнения для отработки ударов руками и ногами по снарядам	<b>16</b>	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	Работа со снарядами.
Занятие 83. Изучение приемов защиты в кикбоксинге	<b>16</b>	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	Защита руками. Защита движением туловища. Защита с помощью ног. Комбинированная защита.
Занятие 84. Упражнения для разучивания приемов защиты	<b>16</b>	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	Комплекс подводящих упражнений для овладения защитой руками, движением туловища, с помощью ног. Комплекс подводящих упражнений для овладения комбинированной защитой.

<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>125</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	
<b>V. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ СОб-1 (в часах)</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	2					0,5		0,5	0,5	0,5				Соревнования по кикбоксингу - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по кикбоксингу должны участвовать только хорошо подготовленные гимнасты, и поэтому, соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1					0,5							0,5	Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	
<b>VI. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ГРУППЫ СОб-1 (в часах)</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3,5			0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		1	0,5		Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины.
Восстановительные мероприятия	2,5	0,5	0,5				0,5			0,5	0,5			Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

ИТОГО ЧАСОВ:	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5
ВСЕГО ЧАСОВ:	312											

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБОУ СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу спортивной подготовки.

Таблица 4

**НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ  
СВЫШЕ ГОДА ОБУЧЕНИЯ (Соб-2,3)**

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ Соб-2,3 (в минутах)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России	100	10	10	10	10	10	0	5	5	10	10	10	10	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления
Занятие 2. История кикбоксинга	60	10	10	10	5	5	0	5	5	5	5	0	0	Характеристика кикбоксинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие спорта, как вида спорта. Дисциплины кикбоксинга. Современное развитие кикбоксинга (XX-XXI вв.) Создание международной и Европейской федерации кикбоксинга.
Занятие 3. Предупреждение травматизма	200	10	10	15	15	20	0	25	25	25	25	15	15	Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.
Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий кикбоксинг	200	10	10	15	15	20	0	25	25	25	25	15	15	Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Ринг для занятий кикбоксинг, размеры и прочие параметры.
Занятие 5. Теоретические основы упражнений в кикбоксинге	400	35	40	50	50	45	10	45	35	25	25	15	15	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Значение соревнований по кикбоксингу, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях. Классификация направлений в кикбоксинг. Особенности направлений.
Занятие 6. Психологическая подготовка	100	5	5	10	15	5	0	5	5	10	5	0	5	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых

														качеств.
Занятие 7. Тактическая подготовка	<b>200</b>	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	Обучение тактическим правилам и приемам
<b>Итого минут:</b>	<b>1140</b>	100	105	130	130	125	10	170	120	120	115	70	70	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>19</b>	1,6	1,75	2,2	2,2	2,1	0,15	2,8	2	2	1,9	1,2	1,2	

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

#### II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-2,3 (в часах)

Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей Занятие 8. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 9. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 10. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 11. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 12. Силовые упражнения для мышц разгибателей. Занятие 13. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.	9	1	1	1	1	0,5	0	0,5	1	1	1	0,5	0,5	Большая часть повседневных нагрузок в кикбоксинге приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп Занятие 15. Упражнения для стопы и голени. Занятие 16. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 17. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения. Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	10	1	1	1	1	0,5	0	0,5	1	1	1	1	1	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет

														мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие мышц туловища и живота Занятие 19. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 21. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 22. Наклон в стороны. Занятие 23. Наклон вперед. Занятие 24. Повороты. Занятие 25. Упражнения для тренировки пресса.	11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.
Физические упражнения на развитие силы мышц всего тела Занятие 26. Упражнения с гимнастической палкой. Занятие 27. Упражнения со скакалкой. Занятие 28. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Занятие 29. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.	11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук.
Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости Занятие 30. Беговые упражнения. Занятие 31. Прыжки, прыжковые шаги, прыжковые упражнения. Занятие 32. Круговая тренировка.	12	1	1	1	1	1	0	1	2	1	1	1	1	Скоростно-силовая подготовка – важная составная часть всесторонней физической подготовки. Два физических качества, быстрота и сила мышечного сокращения постоянно связаны с движением и определяют его. Скоростно-силовая подготовка – совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего гармонического физического развития. Под скоростно-силовыми способностями понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.
Упражнения на гибкость и подвижности в суставах Занятие 33. Упражнения на растяжку.	9	1	1	0,5	0,5	1		1	0,5	1	1	1	0,5	Растяжка— комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости тела. Растягивание делает связки и

														суставы более эластичными, позволяя человеку выполнять движения по полной амплитуде. К тому же, стимулирует кровообращение и снимает психоэмоциональное напряжение.
Упражнения для развития координации Занятие 34. Беговые и прыжковые упражнения Занятие 35. Упражнения на координационной лестнице Занятие 36. Плиометрические упражнения на координацию	11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	Физические упражнения на координацию — ключ к улучшению спортивных результатов. Упражнения позволяют научиться ускоряться в одном направлении, быстро замедляться, менять направление движения и ускоряться в другом.
Упражнения на развитие ловкости Занятие 37. Прыжки на скакалке Занятие 38. Стойки на ногах и руках Занятие 39. Упражнение с использованием кувыроков	11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	Ловкость — это сложный психофизический комплекс, включающий в себя: умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия. Ловкость - комплексное качество, которое позволяет: - быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации; - выполнять сложные по координации движения рационально и экономично; - точно выполнять движения в сложных и/или неожиданно изменяющихся условиях; - рационально и экономно решать двигательные задачи; - быстро и качественно овладевать новыми движениями и/или быстро их перстраивать.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>115</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7,5</b>	<b>7,5</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>8,5</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7,5</b>	<b>7</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-2,3 (в часах)</b>														
Физические упражнения на развитие силы Занятие 40. Подтягивание.	7	1		1		1	1	1		1		1	1	Сила — способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Занятие 41. Отжимание. Занятие 42. Удержание высокий угол. Занятие 43. Вис. Занятие 44. Приседание. Занятие 45. Прыжки. Занятие 46. Бег с утяжелителями.													Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств гимнаста. В связи с тем, что выполнение большинства гимнастических упражнений связано с необходимостью преодолевать вес собственного тела, силовые возможности гимнастов определяются не только абсолютными показателями мышечной силы, сколько относительными.
Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 47. Беговые упражнения. Занятие 48. Прыжки. Занятие 49. Подвижные и спортивные игры. Занятие 50. Эстафетный бег.	5		1		1		1	1				1	Быстрота в кикбоксинге понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой гимнастической упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.
Физические упражнения для развития выносливости Занятие 51. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 52. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 53. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины. Занятие 54. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 55. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.	7	1	1	1			1	1			1	1	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени. Выносливость при проведении поединков, определяется рядом факторов. Среди них основными являются: устойчивость нервных центров к утомлению, функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, психологическая подготовленность и степень владения техникой движений.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 56. Наклоны. Занятие 57. Выкруты. Занятие 58. Поднимание ног.	8	1		1	1	1			1	1	1	1	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как

													ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.
Физические упражнения на развитие равновесия Занятие 59. Подскoki. Занятие 60. Прыжки. Занятие 61. Повороты. Статические равновесие: Занятие 62. Переднее равновесие. Занятие 63. Боковое равновесие. Занятие 64. Заднее равновесие. Занятие 65. Высокое равновесие. Занятие 66. Равновесие «Ласточка».	8	1		1	1	1			1	1	1	1	Равновесие кикбоксера – способность тела находиться в контролированном положении. Кикбоксер находится в постоянном движении, уклоняется, наносит и парирует удары. В состоянии равновесия спортсмен сохраняет максимальную энергию.
Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 67. Группировка. Занятие 68. Кувырок вперед. Занятие 69. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 70. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	5		1				1	1			1	1	Одной из задач развития координационных способностей у кикбоксеров является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 71. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 72. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 73. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	5		1				1	1	1		1		Одно из важных для кикбоксера качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.
Акробатические элементы Занятие 74. Шпагаты, мосты, упоры. Занятие 75. Стойки, перекаты.	4			1	1	1				0,5		0,5	Шпагатом называют гимнастическое упражнение на растяжку мышц и связок ног. В результате этого упражнения вытянутые в разные стороны ноги образуют единую линию и составляют угол 180 градусов между внутренними частями бедер.

															Мост - вытянутое изогнутое положение тела, обращённого грудью вверх и опирающегося на поверхность ступнями и ладонями. Упоры — это положения с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), в которых плечи выше точек опоры.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>74</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3,5</b>		
<b>IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СО6-2,3 (в часах)</b>															
Удары руками в кикбоксинге Занятие 76. Повторение изученного Занятие 77. Изучение новых ударов	<b>23</b>	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Прямой удар передней, ближайшей к противнику рукой (джеб). Прямой удар дальней от противника рукой (панч). Боковой удар в голову (хук). Удар снизу (апперкот)
Занятие 78. Удары ногами в кикбоксинге	<b>23</b>	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Боевая стойка кикбоксера. Обеспечение стартового положения для удара, защиты, перемещения. Высокая/низкая стойка. Открытая/закрытая стойка. Прямой удар ногой (фронт кик). Боковой удар ногой (сайд кик).
Занятие 79. Связки и комбинации ударов	<b>44</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Занятие 80. Отработка защитных действий	<b>23</b>	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Защита руками. Защита движением туловища. Защита с помощью ног. Комбинированная защита. Комплекс подводящих упражнений для овладения защитой руками, движением туловища, с помощью ног. Комплекс подводящих упражнений для овладения комбинированной защитой.
Занятие 81. Серии ударов руками и ногами с применением защиты	<b>30</b>	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	Комплекс подводящих упражнений для овладения прямыми ударами в голову и ударами снизу. Подводящие упражнения для овладения прямыми ударами в голову с шагом вперед и ударами в туловище. Комплекс подводящих упражнений для овладения разновидностями боковых ударов.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>192</b>	<b>8,5</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6,5</b>	<b>6,5</b>	<b>8</b>	<b>7,5</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		

IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ													
Участие в спортивных соревнованиях	2				0,5		0,5	0,5	0,5				Cоревнования по кикбоксингу - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по кикбоксингу должны участвовать только хорошо подготовленные гимнасты, и поэтому, соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2				2								Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ													
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4		1		1			1		1			Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины.
Восстановительные мероприятия	4	1				2				1			Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-

														биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>416</b>													

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБОУ СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу спортивной подготовки.

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-1 – 23 часа  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-2,3 – 19 часов**

#### **Занятие 1. (для СОб-1) Физическая культура и спорт в России.**

**Содержание:** понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

*Обучающиеся должны знать:*

- Значение и важность занятий физической культурой;
- Понятие «здорового образа жизни».

*Уметь:*

- Обосновать важность занятий физической культурой;
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий кикбоксингом.

#### **Занятие 1. (для СОб-2,3) Физическая культура и спорт в России.**

**Содержание:** Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российской государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по кикбоксунгу.

*Обучающиеся должны знать:*

- Значение и важность занятий физической культурой;
- Понятие «здорового образа жизни».

*Уметь:*

- Обосновать важность занятий физической культурой;
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий спортивной гимнастикой.

#### **Занятие 2. (для СОб-1) История кикбоксинга.**

**Содержание:** Зарождение кикбоксинга. Кикбоксинг в новое время. Дисциплины кикбоксинга.

*Обучающиеся должны знать:*

- Становление и развитие избранного вида спорта.

*Уметь:*

- Рассказать поэтапно становление кикбоксинга.

#### **Занятие 2. (для СОб-2,3) История становления кикбоксинга.**

**Содержание:** Характеристика кикбоксинга, ее место и значение в Российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие спорта, как вида спорта. Первые Чемпионаты Мира по кикбоксингу. История создания федерации кикбоксинга России. Чемпионы мира по кикбоксингу. Влияние российской школы на развитие кикбоксинга в мире. Сильнейшие кикбоксеры страны, их достижения.

*Обучающиеся должны знать:*

- Становление и развитие избранного вида спорта;
- Сильнейших российских спортсменов избранного вида спорта;

- Влияние российской школы на развитие кикбоксинга в мире.

*Уметь:*

- Рассказать поэтапно становление кикбоксинга;
- Рассказать о сильнейших российских спортсменов кикбоксеров;

### **Занятие 3. (для СОб-1) Общие понятия о технике кикбоксинга.**

**Содержание:** значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.

Термины кикбоксерских упражнений. Техническая арена кикбоксинга, понятие о базовой технике.

*Обучающиеся должны знать:*

- Специальную терминологию.

*Уметь:*

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

### **Занятие 3. (для СОб-2,3) Профилактика травматизма при занятии кикбоксингом**

**Содержание:** Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях кикбоксингом и их профилактика. Правила использования инвентаря предназначенного для занятий кикбоксингом. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.

*Обучающиеся должны знать:*

- Причины травматизма;
- Страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

*Уметь:*

- Предупреждать травматизм;
- Применять страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

### **Занятие 4. (для СОб-1 и СОб-2,3) Правила поведения в спортивном зале и пользование кикбоксерскими снарядами.**

**Содержание:** требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Ринг для занятий кикбоксингом, размеры и прочие параметры.

*Обучающиеся должны знать:*

- Правила поведения в спортивном зале;
- Правила пользования спортивным инвентарем;
- Установка боксерских груш и меры предосторожности при пользовании ими.

*Уметь:*

- Пользоваться спортивным инвентарем.

### **Занятие 5. (для СОб-1) Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.**

**Содержание:** гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений.

*Обучающиеся должны знать:*

- Режим дня;
- Уход за телом, полостью рта и зубами.

*Уметь:*

- Навыки самообслуживания.

### **Занятие 5. (для СОб-2,3) Теоретические основы упражнений в кикбоксинге.**

**Содержание:** Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Значение соревнований по кикбоксингу, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.

*Обучающиеся должны знать:*

- двигательные умения и навыки, отличительные способности кикбоксеров;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- классификация направлений в кикбоксинге.

### **Занятие 6. (для СОб-1) Предупреждение травматизма.**

**Содержание:** структура проведения учебно – тренировочного занятия. Значение дисциплины во время проведения учебно-тренировочного занятия. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.

*Обучающиеся должны знать:*

- Структуру проведения тренировочного занятия;
- Технику безопасности при выполнении упражнений и нахождения в гимнастическом зале.

*Уметь:*

- Соблюдать дисциплину на учебно-тренировочных занятиях;
- Оценивать состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий.

### **Занятие 7. (для СОб-1 и СОб-2,3) Психологическая подготовка.**

**Содержание:** используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. Воспитание у кикбоксеров таких моральных качеств, патриотизм, трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Формирование у спортсменов положительного отношения к кикбоксингу, устойчивых спортивных мотивов и интересов. Формирование у спортсменов отчетливых мышечно-двигательных представлений, которые в деятельности кикбоксеров выполняют регулирующую, стимулирующую и тренирующую роль.

*Обучающиеся должны знать:*

- Приемы восстановления внимания;
- Приемы восстановления концентрации.

*Уметь:*

- Оценивать свое состояние и пользоваться приемами для его уравновешивания.

### **Занятие 8. (для СОб-1 и СОб-2,3) Тактическая подготовка.**

**Содержание:** произвольные комбинации и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях (личных и командных).

*Обучающиеся должны знать:*

- Порядок выступления на соревнованиях;
- Бальную систему выставления оценок.

*Уметь:*

- Оценивать свое выступление и выступление соперника;
- Составлять список очередности выхода членов команды.

### **Занятие 9. (для СОб-2,3) Антидопинг.**

**Содержание:** «Ценности спорта. Честная игра». Веселые старты «Честная игра». Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). Антидопинговая викторина «Играй честно». Онлайн обучение на сайте РУСАДА.

*Обучающиеся должны знать:*

- Документы, регламентирующие антидопинговую деятельность;

- Виды нарушений антидопинговых правил;
- Процедура допинг-контроля;
- Запрещенный список и терапевтическое использование;
- Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил;
- Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил.

*Уметь:*

- Проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.

## **II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП)**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-1 – 110 часов**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-2 – 115 часов**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, для увеличения подвижности тазобедренного сустава.

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями на ближайшее время и более длительные периоды.

Следует придерживаться соответствующей дозировки физической нагрузки в соответствии с задачами и особенностями развития обучающихся. Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнениям на растягивание, такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений). Следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление; упражнения в быстром темпе и медленном. Упражнения на развитие силы следует повторять до тех пор,

пока не почувствуется усталость, а упражнения на растягивание до ощущения незначительной боли.

### **Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса.**

#### *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

##### **Занятие 9.** Упражнения для пальцев и кисти.

###### *Силовые упражнения:*

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;
- сгибание в запястьях;
- сгибание в запястьях в стороны;
- сгибание пальцев.

##### **Занятие 10.** Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах.

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья;
- вращения согнутыми в локтях руками;
- движения в горизонтальной плоскости ладонями вниз, согнутыми в локтях руками.

##### **Занятие 11.** Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях.

- махи руками назад;
- подъем рук в стороны;
- подъем по спине;
- поднятие плеч;
- вращение предплечьями;
- вращение плечами.

##### **Занятие 12.** Силовые упражнения для мышц сгибателей.

- набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам;
- то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусьях;
- отжимание в упоре лежа;
- лазанье по канату;
- упражнения с резиновым бинтом.

##### **Занятие 13.** Силовые упражнения для мышц разгибателей.

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

##### **Занятие 14.** Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками назад;
- поднимание и опускание плеч;
- круги руками в боковой плоскости;
- руки назад в замок, при наклоне туловища вперед, руками тянуться вперед к полу.

#### *Упражнения для мышц шеи*

##### **Занятие 15.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- наклоны головы вперед, назад;
- наклоны головы в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- подъем головы лежа на спине;

- подъем головы лежа на животе.

### **Физические упражнения на развитие мышц туловища.**

*Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота.*

#### **Занятие 16. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.**

##### *Силовые упражнения:*

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, то же с отягощением;
- из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол;
- высокий угол в упоре на бревне (на время);
- лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка);
- «прилипалка» на гимнастической стенке на время.

#### **Занятие 17. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.**

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на пояссе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч, наклоны назад, руки вверх;
- прогиб назад стоя;
- скручивания в упоре стоя согнувшись, правая рука касается левой ноги и наоборот;
- скручивания лежа на животе/на спине с заведением ноги в противоположную сторону.

#### **Занятие 18. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.**

##### *Силовые упражнения:*

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- лежа на боку, приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, опустить ноги;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, наклоны в стороны с касанием пяток;
- подъем корпуса из боковой планки на коленях;
- боковая планка.

#### **Занятие 19. Наклоны в стороны.**

- ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на пояссе либо одна на пояссе, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо, выполнить 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом. Выполнить 10-15 повторений в другую сторону;
- наклоны в стороны с отягощением;
- наклоны в стороны со скручиванием корпуса;
- руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону;
- наклон в противоположную сторону от отягощения.

#### **Занятие 20. Наклон вперед.**

Здесь нагрузка идет в большей степени на мускулатуру прямой мышцы живота, а также на ягодицы и поясницу. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует растяжке. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб. Наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной.

Пальцы рук должны касаться пола. Если это невозможно, то не нужно сильно округлять спину. Лучше чуть согнуть ноги в коленях и тянуться до максимально возможного уровня, день ото дня приближаясь к полу. Гибкость и растяжка в пояснице появятся при регулярных тренировках, со временем получится дотянуть до пола руками, не сгибая ноги. В исходное положение корпус нужно возвращать мышцами ягодиц. Для этого толкайтесь пятками в пол. Мускулатура поясницы при этом должна быть расслаблена.

- ноги врозь, наклон вперед руки в стороны, взгляд направлен вперед;
- ноги вместе, наклон вперед руки касаются пола;
- ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги врозь, наклон вперед руки вперед, грудью коснуться пола с фиксацией положения.

### **Занятие 21. Повороты.**

- руки на пояссе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно.

- руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз.

- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с отведением разноименной ноги назад на носок;

- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с махом разноименной ноги в противоположную сторону.

- сед ноги врозь, повороты в стороны с касанием руками пола за спиной.

#### *Физические упражнения на развитие силы мышц спины.*

### **Занятие 22. Упражнения для мышц спины.**

#### *Силовые упражнения:*

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;

- лежа на животе, прогибания, руки вверх;

- лежа на животе, прогибания, руки вверх с отягощением или гимнастической палкой.

#### *Упражнения для формирования правильной осанки.*

Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохранив это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

- наклон с опорой на стену;

- подъем рук и ног лежа на животе.

#### **Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса.**

### **Занятие 23. Упражнения для стопы и голени.**

#### *Силовые упражнения:*

- поднимание на носки, то же с отягощением;

- ходьба на носках, руки на пояс;

- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;

- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Попеременное натягивание носков на себя и от себя;

- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

### **Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.**

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;

- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;

- упражнения с сопротивлением;

- приседания;

- отведение ног влево и вправо. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

### **Занятие 25. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.**

- приседания на двух и одной ноге;

- приседания с гантелями в руках;
- выпады;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе,
- прыжки на одной ноге.

**Занятие 26.** Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед;
- пружинящие движения в положении широкого выпада в сторону;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги.
- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

**Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела.**

**Занятие 27.** Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

- 1-2 – палку вверх, подняться па носки и потянуться, вдох;
- 3-4 – И.П., выдох. 6-8 раз.

2. И.П. – стойка ноги врозь, палка внизу.

- 1 – наклон вперед, руками коснуться пола, выдох;
- 2 – И.П., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12–15 раз.

3. И.П. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч.

- 1 – поворот туловища направо;
- 2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10–12 раз.

4. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

- 1-4 – поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги;
- 5-8 – встать, не касаясь руками и палкой пола. 10–15 раз.

5. И.П. – стойка ноги вместе, палка горизонтально вверху.

- 1 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;
- 2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох. 10 – 12 раз.

6. И.П. – лежа на груди, палка вверху (руки свободно лежат на полу).

- 1-2 – прогнуться, поднимая палку повыше, вдох;
- 3-4 – И.П., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6 – 8 раз.

7. И.П. – лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч.

- 1-2 – сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног);

3-4 – И.П. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10–12 раз.

8. И.П. – о.с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20 – 30 с).

**Занятие 28.** Упражнения со скакалкой.

1. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, внизу.

- 1 – левую вперед на носок, скакалку вперед;
- 2 – передать вес тела на левую, правая сзади на носок, руки в стороны, скакалка натянута на груди;
- 3-4 – приставляя левую, И.П.;

5-8 – то же с другой ноги.

6 – 8 раз.

2. И.П.— о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу.

1 – сгибая левую ногу, поставить ее на скакалку;

2 – выпрямить ногу вперед-вверх;

3 – согнуть ногу;

4 – И.П.;

5-8 – то же другой ногой.

8 – 12 раз.

3. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, в левой руке, правая на поясе.

1-3 – вращение туловища влево, скакалка скользит по полу, не отрываясь от него;

4 – выпрямиться, перехватить скакалку в правую руку;

5-8 – то же вправо.

8 – 12 раз.

4. И.П. – о. с., скакалка сложенная вдвое, внизу.

1 – перешагнуть через скакалку, сгибая левую ногу;

2 – то же, сгибая правую;

3-4 – перевести скакалку выкрутом в и. п., руки прямые.

6 – 10 раз.

5. Прыжки через скакалку по заданию.

**Занятие 29.** Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.

1. Ходьба с движениями рук назад.

И.П. – о.с., руки в стороны.

1-2 – два движения руками назад, руки на уровне плеч, не расслаблять;

3-4 – 2 обычных шага, дыхание равномерное.

8 – 10 раз.

2. Наклоны вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – шаг вперед и приставить ногу;

3 – наклон вперед, руки в стороны, голову не опускать;

4 – И.П.

10 – 12 раз.

3. Приседания.

И.П. – то же.

1-2 – присесть, руки за спину, спина прямая;

3-4 – встать;

5-8 – 3 шага вперед и И.П.

8 – 12 раз.

4. Дыхательные упражнения.

4 шага – выдох, небольшой наклон вперед, руки вниз;

2 шага – пауза;

2 шага – выдох, руки вниз-в стороны.

3 – 4 раза.

5. Мах ногой вперед.

И.П. – о. с.

1-2 – 2 шага вперед;

3 – мах левой вперед, руки – правая вперед, левая в сторону;

4 – И.П.;

5-8 – то же с правой ноги.

8 – 12 раз.

6. Мах ногой назад.

И.П. – о. с.

1-4 – 3 шага вперед и приставить ногу;

5 – мах левой назад, руки вверх;

6 – И.П.;

7-8 – то же правой ногой.

8 – 10 раз.

7. Ходьба на носках.

1-4 – 4 шага на носках, руки вверх;

5-8 – 4 обычных, руки на пояс.

8 – 12 раз.

8. Прыжки с продвижением вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – прыжок на левой;

3-4 – прыжок на правой;

5-8 – 4 шага вперед.

8 – 12 раз.

9. Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление (1 мин).

10. Из о.с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.; то же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

**Занятие 30. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.**

- **Упражнения для мышиц шеи:** Выполняем наклон головы вправо, фиксируем. Расслабленную правую руку кладем на голову, ощущая растяжение шеи слева. Затем наклоняем голову влево, кладем на голову левую руку. Растяжение шеи будет ощутимо справа. Надавливать рукой на голову, чтобы усилить ощущение не надо! Упражнение выполняется по 30 секунд на каждую сторону.

- **Упражнения для рук:** стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

- **Упражнения для ног:** сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

- **Упражнения для туловища:** лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

- **Упражнения для всего тела:** лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

**Физические упражнения на развитие общей координации.**

**Занятие 31. Ходьба и беговые упражнения.**

- на носках;

- с высоким подниманием бедра;

- скрестным шагом;

- приставным шагом;

- на пятках;

- на внутренней и наружной стороне стопы;

- в полу- и полном приседе;

- выпадами;

- боком;

- спиной вперед.

- бег обычный;

- на носках;

- высоко поднимая бедро;

- боком приставным шагом;

- спиной вперед;

- с ускорениями;

- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам.

### **Занятие 32. Прыжки, прыжковые шаги, прыжковые упражнения.**

- прыжки вперед, назад, вправо, влево;
- высоко поднимая бедро;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам;
- прыжки на скакалке.

### **Занятие 33. Круговая тренировка.**

### **Занятие 34. Подвижные игры, развивающие гибкость.**

- *Кошечка*. Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: способствовать улучшению гибкости у детей. Игра тренирует мышцы спины, особенно поясницы. Кроме того, она дает детям знания о домашних животных (в данном случае о кошке) и способствует развитию внимания.

- *Прыжки через барьер*. Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: развить у детей ловкость и гибкость. Игра также вырабатывает навыки прыжания.

- *Число*. Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: игра способствует развитию гибкости у детей, в частности разрабатывает мышцы ног и ступни. Кроме того, игра закрепляет навыки счета.

- *Верблюжьи бега*. Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развить у детей гибкость и равновесие. Игра способствует укреплению позвоночника.

- *Лодочки*. Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: способствовать развитию гибкости у детей. Укрепление позвоночника, развивается четкость, ловкость и быстрота движений.

### **Занятие 35. Подвижные игры, развивающие быстроту.**

- *Лохматый пёс*. Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развитие быстроты, воображения, игра помогает ребятам преодолевать боязнь и нерешительность.

- *Медведи и Пчелы*. Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развитие скоростных качеств, фантазии.

- *Хитрая лиса*. Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развитие быстроты, выносливости.

- *Дедушка-рожок*. Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развивает координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

- *Мостик и кошка*. Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: развитие быстроты, гибкости.

### **Занятие 36. Подвижные игры, развивающие силу и выносливость.**

- *Лови — толкай*. Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: научить детей рассчитывать свои силы при выполнении однообразных движений. Игра тренирует мышцы ног и поясничного отдела, а также развивает быстроту и четкость движений.

- *Колобок*. Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: развить у детей навыки бегания, способствовать выработыванию правильного дыхания. Игра делает детей более выносливыми и быстрыми.

- *Кто сильнее?* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: развить у детей силу и выносливость.

- *Мышкин дом*. Возраст: 7 – 8 лет. Цель игры: развить у детей выносливость, ловкость движений и быстроту реакции.

- *Репка*. Возраст: 7 – 8 лет. Цель игры: развить выносливость у детей. Игра способствует улучшению координации движений, развивает их быстроту.

### **Занятие 37. Подвижные игры, ловкость.**

- *Дождик*. Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развить у детей ловкость и быстроту реакции.

- *Болотце*. Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развить у ребенка навыки прыжания.

- *Чародей*. Возраст: 7 – 8 лет. Цель игры: развить у детей быстроту реакции, ловкость. Кроме того, игра воспитывает чувство товарищества.

- *Рыбалка*. Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: выработать у детей ловкость, умение работать в команде. Игра способствует развитию координации движений.

- *Экскаватор*. Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развить у детей ловкость и быстроту движений. Игра прививает аккуратность и учит самостоятельности.

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;

- Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);

- Освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;

- На какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

**Уметь:**

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении;

- Выполнять комплекс разминки самостоятельно;

- Переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;

- Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов;

- Освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

### **III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-1 – 45 часов**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-2,3 – 74 часа**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для кикбоксинга. Это упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации соответствующие основным боевым действиям кикбоксера. Особое место среди них занимают маховые движения ногами, упражнения на снарядах, с набивными и теннисными мячами, со скакалкой. Как правила на первых годах обучения акцент в развитии делается на:

1. Упражнения на развитие координационных способностей;
2. Наклоны и повороты;
3. Упражнения на развитие быстроты;
4. Специальные упражнения для развития гибкости;
5. Специальные упражнения для развития силовых способностей

**Занятие 38.** Подтягивание.

- подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз);

- подтягивание в висе на высокой перекладине (количество раз);

- подъем в упор силой (количество раз);

- подтягивание в висе на высокой перекладине с фиксацией положения в верхней точке (количество раз);

- подтягивание в висе на высокой перекладине под счет (количество раз).

**Занятие 39.** Отжимание.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);

- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамейках (количество раз);

- сгибание и разгибание с широкой постановкой рук в упоре лежа на полу (количество раз);

- сгибание и разгибание рук с ногами на возвышенности (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, с поочередным вытягиванием вперед прямых рук (количество раз).

#### **Занятие 40.** Удержание высокий угол.

- поднимание ног до 90 в висе на гимнастической стенке (количество раз);
- угол в упоре на параллельных брусьях (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастическом ковре (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастических стоялках (сек.);
- удержание высокого угла на низком бревне (сек.).

#### **Занятие 41.** Вис.

- вис согнув руки хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);
  - вис лежа хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек.);
  - вис согнув ноги хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек.);
    - вис углом хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);
    - вис стоя хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек.).

#### **Занятие 42.** Приседание.

- приседание на двух ногах (количество раз);
- «пистолетик» на одной ноге (количество раз);
- приседание на двух ногах с выпрыгиванием (количество раз);
- приседание на двух ногах с узкой постановкой ног (количество раз);
- приседание на двух ногах с широкой постановкой ног (количество раз).

#### **Занятие 43.** Прыжки.

- прыжок в длину с места (см.);
- прыжки на возвышенность;
- прыжки через препятствие;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки с касанием коленей груди;
- прыжки с касанием пяток ягодиц;
- прыжки с поворотом вокруг своей оси.

#### **Занятие 44.** Бег с утяжелителями .

- бег на 20 метров (сек.);
- челночный бег 3x10 м (сек);
- бег с изменением направления движения;
- бег с ускорением по сигналу;
- эстафеты.

#### **Физические упражнений на развитие быстроты.**

На этапе начальной спортивной специализации с целью развития быстроты следует использовать комплексный метод тренировки, который предполагает применение *подвижных и спортивных игр, игровых упражнений*, а также комплексов специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие физических качеств, играющих важную роль в специализации спортивной гимнастики.

В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения упражнений. Очень важно, чтобы обучающийся почувствовали разницу в мышечных ощущениях между напряженным и расслабленным состоянием мышц. С этой целью целесообразно применять метод «контрастных» попыток, предусматривающий выполнение упражнений с дополнительным напряжением и предельным расслаблением.

Приводим один из разработанных и апробированных нами комплексов специальных подготовительных упражнений на развитие быстроты:

### **Занятие 45. Бег.**

- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2 – 3 серии по 10 – 25 раз; бег из различных стартовых положений; старт из «упора присев», с отставлением ноги назад или в сторону; бег после доставания подвешенного мяча; бег приставными шагами, продвигаясь боком;
- бег скрестными шагами;
- бег по малому кругу с наклоном туловища внутрь круга;
- бег с предельной или около предельной скоростью на отрезках от 20 до 60 м (с низкого старта и с хода);
- бег на месте в упоре 10 – 15 сек.;
- семенящий бег на 30 – 60 м с ускорением;
- бег с хода по отметкам (10 – 12), расположенным на расстоянии 100 – 120 см;
- бег на 60 – 100 м с ускорением.

### **Занятие 46. Прыжки.**

- прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;
- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

### **Занятие 47. Подвижные и спортивные игры.**

- русская лапта,
- «борьба за мяч»;
- пятнашки;
- волейбол;
- баскетбол.

### **Занятие 48. Эстафетный бег.**

- встречная эстафета;
- круговая эстафета;
- эстафета с преодолением препятствий;
- эстафета с передачей предмета;
- парная эстафета.

## **Физические упражнений на развитие выносливости.**

Для развития выносливости используются различные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывная тренировка и интервальная тренировка, а также методы контрольной (или соревновательной) тренировки. Изменяя тип упражнений (ходьба, бег, упражнения с весом, тренажеры и т.д.), их продолжительность и интенсивность (скорость движения, производительность работы, количество взвешиваний), количество повторений упражнения, а также продолжительность и тип перерывов на отдых (или восстановление), можно изменить физиологическое направление выполняемой работы. Равномерный непрерывный метод заключается в одноразовом равномерном выполнении упражнений малой и средней силы продолжительностью 15-30 минут и до 1-3 часов, т.е. в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кросс-бега и с такой же интенсивностью, как и другие виды упражнений.

### **Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.**

- И.П. стойка, ноги на ширине плеч:

Приседание; И.П. (30 сек.)

Приседание с добавлением поднимания прямых рук вверх; И.П. (30сек.)

Приседание с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки; И.П. (30 сек.)

- Присед с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки и удержание положения в приседе с руками вверху на носках (30 сек.)

Методика выполнения: стопы параллельно на ширине плеч, пятки не отрывать от пола (1,2), колени направлены точно вперед и не выходят за линию стопы, мышцы живота в тонусе, спина прямая

**Занятие 50.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.

1. И.П. – упор лежа.

- 1 – поднимание правой руки перед собой;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки перед собой;
- 4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – упор лежа.

- 1 – поднимание правой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой прямой ноги;
- 4 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – упор лежа.

- 1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;
- 4 – И.П. (30 сек.).

4. Удержание И.П. упор лежа (30 сек.).

Методика выполнения: центр тяжести распределить равномерно, ладони поставить точно под плечевыми суставами, ахилловы сухожилия растянуть, колени не сгибать, мышцы живота максимально подтянуть, поясницу не прогибать, лопатки соединить.

5. Планка на предплечьях.

**Занятие 51.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины.

1. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 – поднимание правой руки перед собой;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки перед собой;
- 4 – И.П.

2. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 – поднимание правой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой прямой ноги;
- 4 – И.П.

3. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;
- 4 – И.П.

4. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 - 8 – Поднимание рук и ног вверх и удержание данного положения.

5. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1-8 – Поднимание рук и ног с отягощением вверх и удержание данного положения.

Методика выполнения: руки прямые, не сгибать в локтевых суставах; ноги прямые, не сгибать в коленных суставах; лопатки соединены и опущены вдоль позвоночника вниз.

**Занятие 52.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.

1. И.П.- упор лежа.

- 1-2 – Сгибание рук;
- 3-4 – И.П. (30 сек.).

## 2. И.П.- упор лежа.

- 1 – Сгибание рук;
- 2 – И.П.;
- 3 – правой рукой коснуться левого плеча;
- 4 – И.П.;
- 5 – сгибание рук;
- 6 – И.П.;
- 7 – левой рукой коснуться правого плеча;
- 8 – И.П. (30 сек.).

## 3. И.П.- упор лежа.

- 1 – Сгибание рук;
- 2 – И.П.;
- 3-4 – правой рукой коснуться левого плеча; левой рукой коснуться правого плеча (30 сек.).

## 4. И.П.- упор лежа.

- 1- 8 – сгибание рук и удержание данного положения (30 сек.).

Методика выполнения: Контролировать напряжение мышц пресса, смотреть вперёд, руки на ширине плеч, спина прямая, поясница не прогибается, таз не поднимать наверх.

## 5. Отжимания на стоялках.

**Занятие 53.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.

### 1. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

- 1-7 – Поднимание лопаток от опоры;
- 8 – И.П. (30 сек.).

### 2. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

- 1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием правого колена к груди;
- 8 – И.П. (30 сек.).

### 3. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

- 1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием левого колена к груди;
- 8 – И.П. (30 сек.).

### 4. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

- 1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди;
- 8 – И.П. (30 сек.).

### 5. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-8 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди и удерживать данное положение (30 сек.).

Методика выполнения: поясница прижата к опоре, мышцы живота максимально подтянуты, руки за головой, локти направлены в стороны, подбородок направлен вперед и вверх, стопы параллельны и прижаты к опоре.

## **Физические упражнений на развитие гибкости.**

Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе применяются упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом, если упражнения выполняются с отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышало 2-3% от веса тела гимнасток). В качестве методов совершенствования гибкости используются игровой и соревновательные методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.).

Упражнения на гибкость должны выполняться в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем - туловища и нижних конечностей.

Условия выполнения упражнения значительно облегчаются за счёт опоры.

Упражнения сначала выполняются у опоры, затем без опоры.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

**Занятие 54.** Наклоны.

- наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек. Подготовительные упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью;
- стоя наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями);
- стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать);
- стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги;
- сидя ноги врозь (широко) наклон вперед с помощью партнера.
- наклон вперед, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью Тренера-преподавателя-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток;
- стоя в наклоне вперед, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;
- встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать);
- стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; д) сидя ноги врозь пошире, наклон вперед с помощью.

### **Занятие 55. Выкруты.**

Выкрут в плечевых суставах может выполняться с гимнастической палкой или со скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

- круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочерёдно, последовательно и одновременно;
- из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;
- тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

- повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (пружинящие наклоны вперед)
- движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны назад и вперед до отказа).
- инерция движений какой либо части тела (махи ногами вперед или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).
- дополнительная внешняя опора (захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой).
- комплекс упражнений для развития гибкости.

### **Занятие 56. Поднимание ног.**

- поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс:

- махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенке и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);
- встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса.

Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;

- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью Тренера-преподавателя-преподавателя (не допускать болевых ощущений);
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (не более 2-3% от веса гимнаста).

### **Физические упражнения на развитие равновесия.**

Необходимое условие для сохранения равновесия расположение центра тяжести над площадью опоры. Чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести, тем устойчивее равновесие. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое тело, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечное напряжение.

**Динамические равновесия** - это разновидности передвижений шагом, бегом, подскоки, повороты, прыжки.

#### **Занятие 57. Подскоки.**

Подскок – выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед аналогично положению ее в высоком шаге. Движение руками осуществляется произвольно, разноименно выносимой ноге.

- на месте;
- в движении;
- на двух ногах;
- с ноги на ногу;
- с поворотом вокруг своей оси.

#### **Занятие 58. Прыжки.**

- прыжки с продвижением;

Этим прыжкам предшествует 1-2 шага разбега, приземление почти всегда производится на одну ногу, с последующим шагом другой.

- открытый прыжок;
- закрытый прыжок;

Обучение закрытому и открытому прыжкам следует начинать при продвижении шагом в медленном темпе, уточняя положение рук, ног, тела.

Далее можно перейти к выполнению в медленном темпе без музыки, и только после исполнить прыжки в нужном темпе под музыку вальса. Каждый прыжок выполняется на один музыкальный такт.

- прыжок со сменой ног впереди;

Выполняется толчком одной махом другой вперед, в фазе полета происходит смена положения ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка:

- прыжок с согнутыми ногами;
- прыжок сгибая и разгибая ногу;
- прыжок с разбега;
- прыжок с поворотом.

#### **Занятие 59. Повороты.**

- повороты приставлением ноги;

Выполняются на  $45^{\circ}$  с поворотом на одной ноге (на полупальцах) приставлением к ней другой.

- повороты переступанием;

Выполняются на высоких полупальцах, руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята. Плотно держа ноги вместе, мелкими шажками поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращение совпадает с опорной ногой и разноименными.

- поворот на левой –налево;
- поворот на правой – направо;
- кругом.

В хореографии повороты на полу следует делить на малый и большие. В малых поворотах свободная нога согнута у щиколотки или колена, большие - отведена на  $90^{\circ}$ .

### **Статические равновесия.**

### **Занятие 60.** Переднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной, другая назад, тело наклонено вперед под любым углом. Стопа опорной ноги слегка развернута наружу. Свободная нога сохраняет выворотное положение, руки в стороны.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – подняться на носок правой, руки вверх

2 – И.П.

После нескольких повторений выполнить с другой.

2. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – поднять правую, руки в стороны

2-3 – сохранение принятого положения.

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой.

3. И.П. – о.с.

1-2 – правая нога максимально назад, руки вперед в стороны, тело наклонить вперед,

3 – сохранение заданного положения

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой ноги.

### **Занятие 61.** Боковое равновесие.

Представляет собой равновесие на одной, другая в сторону, тело наклонено в противоположную сторону. При выполнении равновесия, стопа опорной ноги слегка развернута наружу, плечи опущены, лопатки сведены и находятся в одной плоскости с туловищем. Таз не поворачивается в сторону свободной ноги и не отводится назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево (до горизонтального положения)

2-3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.,

5-8 – то же в другую сторону.

2. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево

2 – правую ногу вверх

3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.

5-8 – то же в другую сторону.

### **Занятие 62.** Заднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной другая вперед с наклоном туловища назад. При выполнении данного равновесия таз несколько поворачивается в сторону, противоположную поднятой ноге, и подается вперед (в таком положении общий центр тяжести остается над площадью опоры). Наиболее простое положение рук, руки в стороны. Опорная слегка сгибается, сгибание увеличивается по мере увеличения наклона назад. Голова при выполнении заднего равновесия с наклоном туловища до горизонтали слегка наклоняется вперед, с наклоном ниже горизонтали - назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. - лицом к опоре. Нога лежит на опоре впереди, наклон назад, постепенно увеличивая угол наклона, руки в стороны - вверх.

2. И.П. - боком к опоре. Нога на опоре впереди, наклонить туловище назад до горизонтального положения, подняться, удерживая ногу И.П. В начале выполняется упражнение с фиксацией положений, затем слитно.

3. То же, что в упражнение 2, но поднимать ногу маховым движением и удерживать в наивысшей точке.

#### 4. Упражнение 2,3 без опоры.

Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

#### Занятие 63. Высокое равновесие.

Тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

#### Занятие 64. Равновесие «Ласточка».

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади; ходьба по бревну (низкому, среднему).

### **Физические упражнения на развитие координации движений.**

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения;
- выполнения знакомых движений в новых сочетаниях;
- изменение противодействия обучающихся в парных упражнениях;
- комбинационные упражнения в различных сочетаниях.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакций;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнение с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Контрольные упражнения, в зависимости от возраста и двигательного опыта исследуемых лиц составляются из симметричных односторонних 18 движений (ноги в стороны, руки в стороны и т.д.); разносторонних движений (ноги в стороны, руки вперед и т.д.); из последовательных движений (правую руку на пояс, правую руку к плечу, левую руку к плечу и т.д.) и асимметричных согласований движений различными звенями тела.

#### Занятие 65. Группировка.

Техника выполнения. Группировка-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения.

1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.
2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

#### Занятие 66. Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных И.П.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

#### **Кувырок назад в группировке.**

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Таблица 5

#### **Занятие 67. Комплекс №1 упражнений на развитие координации**

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1 - руки на пояс; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Обратить внимание на точность выполнения упражнения . Выполняется под счет, в среднем темпе, с ускорением, например, 3-х последних повторений.
2.	И.П. - О.С. 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки вверх; 4-5 - два хлопка вверху; 6 - руки к плечам; 7 - руки в стороны; 8 - И.П. (на координацию движений)	6-8 раз	Выполняется под счет в среднем темпе, обратить внимание на правильность выполнения всех положений рук.
3.	И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот головы на право; 2 - поворот головы налево. (на вестибулярную устойчивость)	5-6 раз с открытыми глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	Выполнять в быстром темпе, плечи не поднимать, не наклоняться.
4.	Ходьба по прямой линии с закрытыми глазами до ориентира (на вестибулярную устойчивость и точность выполнения упражнения)	6-8 мин	Ориентир, Тренер-преподаватель-преподаватель стоит в стойке руки в стороны.
5.	Челночный бег (на координацию движений и ловкость)	3x10м	Использовать теннисные шарики или разноцветные кубики.
6.	а) Стоя, у опоры - лицом к станку	3 раза по 8	Свободную ногу высоко

	(хват сверху двумя руками). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую в сторону. То же, с другой ноги. б) Стоя у опоры - правым боком к станку (хват сверху правой рукой, левую руку в сторону). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую назад. То же, с другой ноги (на чувство равновесия)	сек 3 раза по 8 сек	не поднимать, туловище не наклонять.
7.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Темповые прыжки через скакалку с вращением вперед (на координацию движений и ловкость)	25-30 раз	Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.
8.	Удержание равновесия. И.П. - стойка на правой (левой) левая (правая) в сторону, руки за голову (на чувство равновесия)	25 сек	Тренер-преподаватель-преподаватель громко считает (вслух).

Таблица 6

**Занятие 68. Комплекс №2 упражнений на развитие координации**

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1-ый шаг левой, руки в стороны; 2-ой шаг правой, руки вверх; 3-ий шаг левой, руки к плечам; 4-ый шаг правой, руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе. Обратить внимание на правильное выполнение упражнения, т.е. точность положения рук.
2.	И.П. - О.С. 1 - прыжок вверх, руки на пояс; 2 - прыжок вверх, руки к плечам; 3 - прыжок вверх, руки вверх; 4 - прыжок вверх, хлопок вверху; 5 - то же, что и 4; 6 - прыжок вверх, руки к плечам; 7 - прыжок вверх, руки на пояс; 8 - прыжок вверх в И.П. (на координацию движений)	4-6 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе, обратить внимание на точность и правильность выполнения, всех положений рук и движений.
3.	Стоя без опоры, держать равновесие на носке правой, левую назад, руки в стороны. То же с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 5 сек 3 раза по 5 сек	Свободную ногу поднимать на 45°, туловище не наклонять вперед.
4.	Прыжок в длину с места, стоя спиной к линии отталкивания. (на координацию движений)	5-7 раз	Поворот выполняется после отталкивания
5.	И.П. - упор стоя на коленях, правая рука вперед, левая назад.	6-8 раз	Для места расположения

	1 - 2 - толчком смена положения рук; 3 - 4 - толчком, и. п. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)		нарисовать мелом окружности или квадратики согласно размеру ладони.
6.	a) И.П. - первая (не выворотная) позиция, руки на пояс. 1 - прыжок вверх во вторую (не выворотную) позицию; 2 - прыжок вверх по второй позиции; 3 - прыжок вверх в первую (не выворотную) позицию; 4 - прыжок вверх по первой позиции. б) И.П. - третья позиция, правая впереди, руки на пояс. 1-2 - прыжки вверх в третьей позиции, правая впереди; 3-4 - прыжки вверх, в третьей позиции, левая впереди. г) И.П. - стойка, руки на пояс. 1 - прыжок с поворотом вправо на $90^\circ$ ; 2 - то же, что и 1; 3 - то же, что и 2; 4 - прыжок с поворотом вправо на $90^\circ$ в и. п.; 5-8 - то же в другую сторону. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	25 сек	Выполняется под счет Тренера-преподавателя-преподавателя, среднем темпе. Следить за правильным выполнением упражнения.
7.	Удержание равновесия. И.П. - стойка ноги врозь: правая (левая) впереди на носок, левая (правая) сзади на пятке, руки вниз, глаза закрыты. (на чувство равновесия)	15-20 м 2-3 повторения	Тренер-преподаватель-преподаватель считает вслух.
8.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. (на координацию движений и ловкость)	15-20 м 2-3 повторения	Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.

### Физические упражнения на развитие прыгучести.

Основными методами воспитания прыгучести являются:

- метод повторного выполнения упражнения, характеризующегося выполнением упражнения через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности.
- интервальный метод. Внешне сходен с повторным методом. Но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха.
- игровой метод воспитания прыгучести. Однако этот метод обладает существенным недостатком - ограничена дозировка нагрузки.

В последние времена нашёл применение метод воспитания прыгучести, получивший название - метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторения упражнений.

Все методы воспитания прыгучести следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях (метод сопряжённых воздействий) приближённых к игровым. Как показывает практика, воспитание прыгучести можно осуществлять в принципе идя двумя путями:

- за счёт увеличения максимальной скорости;
- за счёт увеличения максимальной силы.

#### **Занятие 69. Упражнения для тренировки общей прыгучести.**

- подскoki вверх толчком с двух ног;
- то же с отягощением;
- многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
- то же со сменой ног;
- прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
- то же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
- быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
- прыжки со скакалкой.

#### **Занятие 70. Упражнения для развития специальной прыгучести.**

На помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке.

- подскoki с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж);
- то же с продвижением назад;
- прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.
- то же с разбега.
- с разбега прыжок на возвышение (25-30 см) приход с прямыми ногами и прямым телом, со спрыгиванием с него.

#### **Занятие 71. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).**

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания
- упражнения с небольшим отягощением
- челночный бег с ускорением
- прыжки со скакалкой;
- прыжки с места на гору матов;
- прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, перед, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в глубину ( $h = 40$  см) на площадку 50 см x 50 см;
- прыжки в глубину ( $h = 40$  см) с отскоком.

*Прыжковые упражнения:* прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мосте); наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

#### **Шагаты, мосты, упоры.**

**Шагат прямой.** Прямой шагат – это сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны. Обучение шагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в теме 2.4. поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шагата и исключает травматические повреждения. Кроме указанных упражнений рекомендуются следующие:

а) из упора лёжа ноги врозь пошире, носки повёрнуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром;

б) стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь пошире. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже;

- в) тоже, но встать на 2 - 3 рейку;
- г) стоя ноги врозь пошире, набивной мяч между ногами. Разводя ноги стремиться сесть на мяч;
- д) из седа ноги врозь пошире, опираясь на руки вперед, встать на ноги и вернуться в И. П.

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнасток более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

**Шпагат левый (правый)** – указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад.

**Полушпагат «улитка»** – сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально.

**Мосты.** *Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.*

Мост из положения лёжа. Умения выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного вольными и акробатическими упражнениями.

- Упражнения для овладения мостом:
- а) наклоны назад, касаясь стенки руками;
  - б) стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола;
  - в) сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать;
  - г) стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост;
  - д) лёжа на спине, согнуть ноги и упереться руками за головой;
  - е) стоя, наклоном назад мост с помощью Тренера-преподавателя-преподавателя.

**Способы выполнения:** пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; наклоном назад из стойки врозь, руки вверху; поворотом на 180 градусов из упора на руках; разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

**Мост на коленях** – мост с опорой на голени и руки.

**Мост на предплечьях** – мост с опорой на ноги и предплечья.

**Упоры.** Упор – это вертикальное или горизонтальное статическое положение обучающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает обучающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

**Упор согнув ноги** – тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены.

**Упор углом** – то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше; удержание положений на полу: упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади; переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием); толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение ( $h=40$  см); - прыжком упор на перекладине, на параллельных брусьях.

**Стойки, перекаты.**

**Стойка** – статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

**Стойка на лопатках** – стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину.

**Стойка на лопатках, руки на полу** - то же, но без поддержки руками о спину.

**Стойка на голове** – тело прямое с опорой на руки и голову.

**Стойка на руках**- тело прямое с опорой на кисти.

**Перекаты** (вращательные упражнения).

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многократное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов:

В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;

На одну — на одну ногу с последующим шагом вперед другой;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе;

С поворотом в шпагат - то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди.

Перекат прогнувшись с коленей — то же, но из стойки на коленях.

Перекат назад прогнувшись - из стойки на груди последовательный перекат назад в упор лежа.

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

**Уметь:**

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

## У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-1 – 125 часов У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-2,3 – 192 часа

### Занятие 77. Изучение передвижения в кикбоксинге

Кикбоксер должен быть в состоянии свободно совершать перемещения во всех направлениях. Данный компонент чрезвычайно важен как средство выхода на нужную дистанцию, как средство создания стартового положения для ударов и защит, как средство создания более выгодного, по сравнению с соперником, положения вообще в требуемый момент времени. Упражнения для изучение передвижения:

- перемещение приставными шагами (по кругу/ в заданном направлении/ с резкой сменой направления/ с воздействием препятствий/ в парах и т.д.);
- перемещение обычным шагом (в заданном направлении/ с резкой сменой

направления/ с задействованием препятствий/ в парах и т.д.);

- перемещение бегом (челночные бег/ работа в парах/ бег с резкой сменой направления по команде Тренера-преподавателях-преподавателя и т.п.)

- перемещение скачками (в заданном направлении/ с резкой сменой направления/ с задействованием препятствий/ в парах и т.д.);

- разножка (для умения менять стойку);

**Для СОб-2,3**

### **Занятие 76,77. Удары руками в кикбоксинге**

1. Прямой удар передней, т.е. ближайшей к противнику рукой (джеб);

2. Прямой удар дальней от противника рукой (панч);

3. Боковой удар левой в голову (хук);

4. Боковой удар правой в голову (хук);

5. Удар снизу левой (апперкот);

6. Удар снизу правой (апперкот).

### **Занятие 78. Изучение боевой стойки в кикбоксинге**

Обучение начинается с изучения фронтальной стойки – стойка, с которой начинаются первые шаги новичка в кикбоксинге. Именно с этого положения перед зеркалом разучиваются прямые, боковые и удары снизу, а также защитные действия (уходы и нырки). Положение фронтальной стойки разучивается перед зеркалом с Тренером-преподавателем.

Что бы закрепить фронтальную стойку используются следующие упражнения:

- невысокие прыжки на месте;

- 8-10 небольших полуприседов (работают только голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, туловище поступательно движется по вертикале);

- повороты влево и вправо вертикально оси туловища;

- небольшие наклоны туловища влево и вправо в боковой плоскости;

- передвижение шагами во фронтальной стойке.

Разучивание боевой стойки происходит перед зеркалом с помощью тренера-преподавателя.

Что бы закрепить боевую стойку используются следующие упражнения:

- перенос веса с одной ноги на другую;

- невысокие прыжки на месте;

- 8-10 небольших полуприседов (работают только голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, туловище поступательно движется по вертикале);

- повороты влево и вправо вертикально оси туловища;

- небольшие наклоны туловища влево и вправо в боковой плоскости;

**Для СОб-2,3**

### **Занятие 78. Удары ногами в кикбоксинге**

1. Прямой удар ногой (фронт кик);

2. Боковой удар ногой (сайд кик);

3. Полукруговой удар ногой (раундхауз кик);

4. Обратный круговой удар ногой (хук кик).

### **Занятие 79. Изучение ударов руками**

Обучение начинается с объяснения: для правильно нанесенного удара характерно последовательное включение ноги, туловища, руки в движении.

Тренер-преподаватель объясняет значение опорной и толчковой ноги. Показывает их на спортсмене.

Ознакомление с ударом происходит из фронтальной стойки.

Спортсмен на начальном этапе обучается трем основным ударам руками:

- прямой удар в голову и туловище (джеб);

- боковой удар в голову (хук);
- удар снизу в голову (апперкот);

### Для СОб-2,3

## Занятие 79. Связки и комбинации ударов в кикбоксинге

Связки и комбинации ударов для атаки:

- подсечка;
- атака левым прямым в голову с финтом;
- атака с передней ноги (боковой, прямой, круговой и т.д.);
- атака левым-правым прямыми ударами в голову, левым в голову – правым в туловище, левым в туловище – правым в голову и т.д.

Связки и комбинации для ответных контратак:

- защита отклоном или отходом с ответом левым прямым в голову (можно добавлять другие удары);
  - на атаку левым прямым в голову с уклоном вправо – ответ правым прямым в голову + удар ногой;
  - на атаку левым прямым в голову с уклоном вправо – ответ правым прямым в голову; уклон влево – левым боковым в голову + подсечка;

Связки и комбинации для встречных контратак:

- на атаку противника левыми-правыми ударами в голову – левый-правый прямой удар на отходе под шаги одноименной ногой;
- на атаку противника левым прямым ударом в голову – левый боковой удар в голову навстречу шагом в сторону (сайдсеп влево);
- при атаке противника ударом рукой – можно сделать встречную подсечку под переднюю ногу;

## Занятие 80. Изучение ударов ногами

Техника работы ногами современного кикбоксинга позаимствована у карате и тхэквондо: атакующие действия, оригинальная манера движений ног при блокировании, перемещениях и множестве разнообразных действий, выполняемых в прыжке, позволяют спортсменам блеснуть различными сторонами своей подготовленности (скоростью, координацией движений и т. п.).

Удары ногами весьма специфичны. Различается несколько основных их разновидностей: удары пробивающие, пронизывающие, толкающие, давящие, сметающие, удары в прыжке. В зависимости от высоты нахождения поражаемой области удары подразделяются на высокие, средние и низкие.

Спортсмен на начальном этапе обучается трем основным ударам руками:

- прямой удар ногой (фронт кик);
- боковой удар ногой (сайд кик).

### Для СОб-2,3

## Занятие 80. Отработка защиты

Защита с помощью рук:

- перед зеркалом;
- на снаряде;
- в парах;
- в боевом поединке.

Защита за счет движений туловищем:

- перед зеркалом;
- на снаряде;

- в парах;
- в боевом поединке.

Защита с помощью ног:

- перед зеркалом;
- на снаряде;
- в парах;
- в боевом поединке.

### **Занятие 81. Подводящие упражнения для отработки ударов руками и ногами**

#### Прямой удар (джеб)

Комплекс подводящих упражнений для овладения прямыми ударами:

1. И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки на поясе – перенос веса тела на левую ногу, и.п. – перенос веса тела на правую ногу, и.п. Назначение упражнения – формирование представления о центре тяжести тела в различных положениях. Особенности выполнения – обратить внимание на смещение веса тела (ОЦТ), оторвать от пола безопорную ногу.

2. И.П. – О.С. руки прижаты к груди, пальцы сжаты в кулак – напряжение мышц рук, туловища – расслабление мышц рук, туловища Назначение упражнения – создание представлений о напряжении и расслаблении различных групп мышц, необходимых для управления действием. Особенности выполнения – добиться максимального напряжения и максимального расслабления.

3. И.П. – О.С. – толчок носком левой разворот наружу пяткой, поворот в тазобедренном суставе, туловище на месте – то же правой ногой Назначение упражнения – научить толчку ногой одновременно с вращением, обеспечивающих начало удара. Особенности выполнения – звенья нижней конечности перемещаются последовательно от нижерасположенных к вышерасположенным, сначала стопа, потом голень и бедро. Скорость выполнения упражнения постепенно нарастает. Упражнения на месте, в движении в одной шеренге (вперед, назад).

4. И.П. – О.С. – толчком левой ноги с разворотом пятки наружу, поворот туловища вправо – то же, правой ногой, поворот туловища влево Назначение упражнения – научить согласованному движению ног и туловища при повороте вокруг собственной оси (вертикальной) без смещения ОЦТ. Особенности выполнения – движение должно начинаться с толчка передней частью стопы, разворотом пятки, затем последовательно бедра, таза, плеч и заканчивается, когда плечи будут расположены перпендикулярно к исходному положению. Голова всегда прямо, подбородок опущен на грудь. Главным условием является соблюдение «принципа стержня» (он проходит 7 по вертикале через голову, туловище и крепится к полу). Выполнение упражнений возможно лишь вращаясь без смещений и наклонов в стороны. Следует уделять внимание четкости при вращении в исходное положение. Скорость перемещения звеньев при поворотах постепенно увеличивается при рациональном выполнении.

5. И.П. – О.С. руки согнуты в локтевых суставах, кулаки у подбородка – толчком левой ноги с разворотом пятки, бедра, таза, плеч левая рука выносится вперед, тыльная сторона ладони книзу – то же с правой ноги и выносом правой руки Назначение упражнения – научить согласованному движению ног, туловища и бьющей руки при перемещении звеньев кинематической цепи при ударе. Особенности выполнения – соблюдение «принципа стержня». Не допускать поворотов головы при ударе, локоть следует за кулаком по одной линии. Скорость выполнения небольшая. Не допускать сильных ударов, а лишь имитировать их, сжимая кулак в момент выпрямления бьющей руки.

6. И.П. боевая стойка – толком левой ноги с разворотом пятки наружу, поворотом бедра, плеч, вынос левой руки вперед, кисть сжата в кулак – то же с толчком правой ноги и

выносом правой руки Назначение упражнения – научить согласованному движению частей тела при выполнении ударов из боевой стойки. Особенности выполнения – обязательное соблюдение «принципа стержня». Акцент на конечном положении удара.

7. Упражнения в двух шеренгах. Спортсмены в первой шеренге стоят в стойке на средней дистанции, раскрыв ладони. Спортсмены второй шеренги, выпрямленной левой рукой касаясь ладони партнера, имитируют удар, обеспечивая ударное усилие толчком левой ноги, поворотом бедра, плеч. – то же с толчком правой ноги, поворотом бедра, плеч Назначение упражнения – проверка согласованности движения частей тела при ударе, обеспечение необходимого усилия за счет толчка ногой, поворота бедра, плеч (выпрямленная рука передает усилия). Особенности выполнения – соблюдение средней дистанции, выпрямленную руку не сгибать, плавно, одновременно (последовательно) включаются звенья тела, участвующие в ударе.

Подводящие упражнения для овладения прямыми ударами в голову и туловище с шагом вперед.

Основным содержанием подводящих упражнений при разучивании прямых ударов в голову и туловище с шагом вперед является развитие умений синхронного выполнения движения вперед, постановки ноги и нанесения удара. Особенности выполнения – при выполнении прямого удара левой в голову или туловища на месте следует дифференцированно выполнять упражнения: вначале вес тела остается на правой ноге (у правши) с уклоном вправо (легкий, быстрый удар), затем удар выполняется с переносом веса тела на левую ногу. При выполнении прямого удара левой в голову или туловище с вышагиванием вперед стоящей ногой вес тела на правой ноге, как и при сочетании удара с приставными шагами. Прямой удар правой в туловище выполняется с вышагиванием (левой у правшей) вперед - влево, тогда как правая остается на месте с вращением пятки вправо, поворотом бедра и плеч, после чего следует возвращение в исходное положение. Упражнения на снарядах.

Упражнения в парах. Атака прямым ударом левой в голову, защита подставкой правой ладони. Особенности выполнения – вначале на месте. Цель удара подбородок партнера. Вес тела на правой, не допускать сильных ударов, внимание акцентируется на согласованности звеньев тела, участвующих в ударе, на положении кулака при ударе. Перед выполнением удара спортсмен проверяет исходное свое положение, напряженность плечевого пояса, положение кулака. Локоть бьющей руки находится в проекции туловища, не уходит в сторону. Темп средний, чтобы сохранялась возможность контроля. Затем темп выполнения в отдельных раундах значительно повышается. После одиночных ударов осваиваются повторные удары, затем двойные односторонние (левой в голову, левой в туловище и наоборот). На следующем этапе изучаются двойные, двухсторонние удары (лево-правой в голову, левой в туловище правой в голову, левой в голову, правой в туловище). При выполнении двойных ударов вес тела преимущественно на правой ноге и только когда наносится удар правой, вес тела переносится на левую ногу. Контролируется согласованность звеньев кинематической цепи, обеспечивающее эффективное выполнение ударов. Не допускается наклона туловища (вперед, в стороны), возвращение в исходное положение. Целесообразна проверка рационального нанесения ударов индивидуально с тренером-преподавателем на «клапах», где тренер получает срочную информацию о действиях спортсмена и вносит необходимые коррекции. Закрепление техники прямых ударов реализуется в условных поединках с заданиями различной сложности и в вольном бою. Параллельно с освоением прямых ударов изучаются защитные действия (подставка правой ладони, подставка левого плеча, уклон вправо, шаг назад, в стороны, отбив, уклон влево, приседание).

#### Боковой удар в голову (хук)

Комплекс подводящих упражнений для овладения разновидностями боковых ударов:

- 1). И.п. – основная стойка, руки на поясе, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты,

стопы параллельно друг другу.

1 – перенос веса на левую ногу; 2 – и.п.; 3 – то же на правую ногу; 4 – и.п.

Ноги все время полусогнуты, таз расположен на одной линии с плечами, плечи параллельны полу, живот втянут.

2). И.п. – то же.

1 – толчком правой ноги с разворотом пятки наружу, поворотом бедра, таза влево, перенос веса тела на левую ногу и поворот плеч в левую сторону; 2 – и.п.; 3 – то же в другую сторону; 4 – и.п.

Ось вращения проходит через опорную ногу и одноименное ей плечо.

3). В парах. Один из партнеров стоит во фронтальной стойке на средней дистанции, руки согнуты в локтях, кисти разжаты пальцами вверх. Другой находится напротив и выполняет следующее движение. И.п. – то же, руки согнуты в локтях и подняты в стороны, угол между плечом и предплечьем составляет 90°, кисти сжаты в кулак.

1 – толчком правой ноги, разворотом бедра, таза, плеч, смещением ОЦТ на левую ногу, выведение правой руки вперед – в сторону до касания кулаком правой ладони партнера; 2 – и.п.; 3 – то же в другую сторону; 4 – и.п.

4). В парах. Первый и второй номера находятся в том же и.п., что и в упражнении 3. Второй номер, находясь во фронтальной стойке, руки со сжатыми кистями держит у подбородка, выполняет выведение руки к цели, разгибая ее в локтевом суставе и выводя локоть в горизонтальную плоскость.

5). В парах. Первый номер в том же положении. Второй – и.п. – боевая стойка. 1 – выполняет левый боковой в голову; 2 – и.п.; 3 – выполняет правый боковой в голову; 4 – и.п.

6). В парах. То же, что в упражнении 5, только боковые удары выполняются в туловище (по локтю первого номера).

7). В парах. Нанесение удара при изменении зоны поражения (голова, туловище) по команде тренера-преподавателя и самостоятельно (партнер меняет положение мишени).

8). В парах. То же, что и в упражнении 7, только боец выполняет удары, двигаясь в «челноке».

#### Удар снизу (апперкот)

Комплекс подводящих упражнений для овладения прямыми ударами снизу:

1). И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, стопы параллельно, руки на поясе.

1 – перенос веса на левую ногу; 2 – и.п.; 3 – то же на правую ногу; 4 – и.п.

2). И.п. – то же.

1 – разворот наружу пятки левой ноги, туловище остается на месте; 2 – и.п.; 3 – то же другой ногой; 4 – и.п.

3). И.п. – то же.

1 – толчком левой ноги с разворотом пятки наружу поворот туловища вправо; 2 – и.п.; 3 – толчком правой ноги с разворотом пятки наружу поворот туловища влево; 4 – и.п.

Повороты вокруг вертикальной оси без смещения общего центра тяжести (ОЦТ).

4). Для прямых ударов на месте. И.п. – то же, только руки согнуты в локтевых суставах, кисти разжаты и находятся у подбородка.

1 – толчком левой ноги с разворотом пятки, бедра, таза, плеч, левая рука выносится вперед, ладонь вниз; 2 – и.п.; 3 – то же с толчком правой ногой и выносом правой руки; 4 – и.п.

Для ударов снизу. То же, только рука развернута ладонью вверх, локоть максимально внутрь.

5). То же, что и в упражнении 4, но кисти сжаты в кулак.

6). И.п. – боевая стойка.

1 – толчком левой ноги с разворотом пятки наружу, поворотом бедра, таза, плеч, вынос левой руки вперед, кисть сжата в кулак; 2 – и.п.; 3 – то же толчком правой ноги и

выносом правой руки; 4 – и.п.

Для ударов снизу – упражнение выполняется в голову и туловище.

7). В парах. Первый номер выполняет упражнение 6. Второй держит ладони для удара и меняет зоны поражения (только при ударах снизу) по указанию тренера-преподавателя.

8). Занимающийся в боевой стойке передвигается в «челноке» и по команде Тренера-преподавателя с его соответствующими словесным комментарием выполняет удары.

9). В парах. Первый номер, передвигаясь в «челноке», наносит удары. Второй – держит ладони, выполняющие роль мишени и меняет зону поражения (при ударах снизу).

#### Прямой удар ногой (фронт кик)

Подводящие упражнения для овладения прямого удара ногой:

- Поднимание колена вперед-вверх
- Поднимание колена - фиксация - домах коленом вверх
- Выполнение удара из положения сидя, упор руками сзади.
- Выполнение удара с опорой у стены и без опоры с сохранением равновесия:
  - а) Стоя на одном колене;
  - б) Медленное, напряженное выполнение удара по разделениям: 1-вынос колена, 2-разгибание ноги и фиксация, 3-сгибание ноги в колене, 4-возвращение в исходное положение.

в) Выполнение удара по разделениям: 1- поднимание колена, 2-хлесткий удар с возвращением стопы, 3-возвращение в исходное положение.

г) Выполнение удара по разделениям: 1-медленное выполнение удара с фиксацией в конечном положении, 2- резкое сгибание ноги в колене, 3- возвращение в исходное положение.

д) Повторное нанесение ударов из положения стоя на одной ноге, 10 раз.

- Слитное выполнение удара.

- И.П. Сидя, упор сзади руками, ноги скрестно одна на другой, нога сверху сформирована для удара, слегка согнув ногу резко выпрямить фиксируя конечное положение для удара.

- И.П. Сидя, упор сзади руками, согнуть обе ноги, удерживая на весу, наносить удар обеими ногами.

- И.П. Лежа на полу поднимать прямую ногу до вертикального положения.

- И.П. Наносить удары перепрыгивая с ноги на ногу, в движении, или на месте, на воздух/снаряд.

- И.П. Наносить удары через препятствие: палку, барьер, ракетку и т.д.

- И.П. Повторные удары у стены: в корпус, корпус-голова

- И.П. Удары, из положения присев, в движении впереди и сзади стоящей ногой.

- Приседание на одной ноге.

- Махи ногами с утяжелителями, резиной.

- Удержание ноги на весу, в конечном положении.

- Удержание ноги, как можно выше, на стене

- Закачка связок передней части бедра. стоя у стены поднимать согнутую в колене ногу вперед для удара, затем вернуть не разгибая в исходное положение

- Нанесение удара передней ногой на скорость передней ногой с подшагом вперед.

После удара быстро сделать подшаг назад. 10 раз/ 10 сек

- Нанесение ударов одной ногой на скорость по ракетке. Слегка подпрыгивая на опорной ноге. Сначала требуется выучить правильно вынос колена на скорость

- Наносить удары передней ногой, стоя на месте, в глубокой ап куби.

#### Боковой удар ногой (сайд кик)

Подводящие упражнения для овладения бокового удара ногой:

- Поднимание колена вперед-вверх на 4,2 счета.

- Выполнение удара лежа на боку, с опорой на локоть.

- Выполнение удара с опорой у стены и без опоры с сохранением равновесия:

а)Стоя на одном колене;

б)Медленное, напряженное выполнение удара по разделениям:1-вынос колена,2-разгибание ноги и фиксация,3-сгибание ноги в колене,4-возвращение в исходное положение.

в)Выполнение удара по разделениям:1-поднимание колена,2-хлесткий удар с возвращением стопы,3-возвращение в исходное положение.

г)Выполнение удара по разделениям:1-медленное выполнение удара с фиксацией в конечном положении,2-резкое сгибание ноги в колене,3-возвращение в исходное положение.

д)Повторное нанесение ударов из положения стоя на одной ноге,10 раз.

- Слитное выполнение удара.

- Наносить удары перепрыгивая с ноги на ногу.

- Наносить удары через препятствие.

- Повторные удары из стойки в корпус, корпус-голова.

- Удары, из положения присев, в движении впереди и сзади стоящей ногой.

- Удержание ноги на весу, в конечном положении.

- Разгибание ноги, с партнером, у стены.

- Выполнение удара с утяжелителями: у стены, в движении.

- Фехтовка передней ногой в корпус, корпус-голову.

- Выполнение удара из ноги, в ракетку, передней ногой, по свистку.

- Выполнение удара по листку бумаги, который удерживает партнер.

- Нанесение удара в ракетку. Партнер держит две ракетки параллельно. Нужно попасть во вторую не задев первую.

- Нанесение удара одной ногой на скорость, в корпус/голову.

- Нанесение ударов с отском назад, в корпус/голову.

- Нанесение ударов с шагом назад после удара, в корпус/голову.

### Для СОб-2,3

#### Занятие 81. Серии ударов руками и ногами с применением защиты

1. Боковой удар левой ногой в бедро, боковой удар левой ногой по корпусу, прямой удар правой ногой в корпус. Лоу-кик может наносится, как по внутренней стороне бедра левой ноги противника, так и по внешней стороне бедра правой ноги.

2. Боковой удар левой ногой в бедро, «двоечка» из прямых ударов (левой рукой – правой рукой) в голову, боковой удар правой ногой в бедро. Правая нога «вылетает» в момент возвращения правой руки назад в стойку.

3. Прямой удар левой ногой в корпус, «двоечка» из прямых ударов (левой рукой – правой рукой) в голову, боковой удар правой ногой в голову.

4. Боковой удар левой рукой в голову, прямой удар правой рукой в голову, боковой удар левой ногой по корпусу (в область печени).

5. Блок левой рукой от бокового удара правой ногой в голову, прямой удар правой рукой по корпусу (в область сердца или «солнечного сплетения», если противник левша, то можно и по печени). Удар наносится сразу после защиты, в момент пока противник отпускает ногу. Не забудьте подсаживаться, чтобы удар получился более точным.

#### Занятие 82. Изучение приемов защиты в кикбоксинге

Изучение видов защиты в кикбоксинге:

- защита руками (блоки, подставка, отбивы);

- защита движением туловища (уклон в сторону от удара, отклонение для изменения дистанции, нырок);

- защита с помощью ног (шаги/скакки назад, блок, отбив);

- комбинированная защита.

Овладение техникой данных видов защит происходит перед зеркалом, под четкие инструкции Тренера-преподавателя, с последующей отработкой в парах или на снаряде.

### **Занятие 83. Упражнения для разучивания приемов в защите**

Подводящие упражнения для овладения защитой :

1). И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, стопы параллельны, колени чуть согнуты.

1 – полуприсед; 2 – и.п. Туловище прямо, таз под собой.

2). И.п. – полуприсед, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища.

1 – толчком правой ноги с разворотом пятки наружу, бедра правой ноги, таза, поворот плеч влево и смещение ОЦТ на левую ногу; 2 – и.п.; 3 – то же в другую сторону; 4 – и.п.

3). И.п. – то же, что в упражнении 1.

1 – полуприсед; 2 – толчком правой ноги с разворотом пятки наружу, бедра правой ноги, таза, поворот плеч влево и смещение ОЦТ на левую ногу; 3 – вернуться в полуприсед; 4 – и.п.; 5,6,7,8 – то же в другую сторону.

4). И.п. – то же, что в упражнении 1.

1 – толчком правой ноги с разворотом пятки наружу, бедра правой ноги, разворот таза, плеч влево с одновременным смещением ОЦТ на левую ногу и полуприседом; 2 – и.п.; 3 – то же в другую сторону; 4 – и.п.

5). То же, что в упражнении 4, только из и.п. – фронтальная боевая стойка.

6). То же, что в упражнении 5, только из и.п. – боевая стойка.

7). В парах. Первый номер выполняет прямые удары в голову. Второй – защищается уклонами вправо и влево.

8). В парах. Первый номер, стоя на месте выполняет прямые удары в голову. Второй – передвигаясь в «челноке», защищается уклонами. Удары выполняются медленно, по команде Тренера-преподавателя. Дистанция чуть больше боевой.

9). В парах. Оба бойца свободно перемещаются по залу. Первый, имитируя удары в голову, старается коснуться лба партнера ладонью. Второй защищается уклонами.

#### **Рекомендации:**

Упражнения общефизического характера желательно давать в конце тренировки.

Следует чередование в процессе тренировки изучение материала с выполнением упражнений на удары руками и ногами

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях

#### ***Обучающие должны знать:***

- технику безопасности при выполнении технических элементов;
- название выполняемых технических элементов .

#### ***Уметь:***

- технически правильно выполнять упражнения на равновесие, гибкость и координацию;
- технически правильно выполнять основные боевые стойки в кикбоксинге;
- технически правильно выполнять основные виды передвижений в кикбоксинге;
- технически правильно выполнять основные виды ударов руками;
- технически правильно выполнять основные виды ударов ногами;
- технически правильно выполнять основные виды защитных движений;

## **V. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-1 – 0 часов**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-2 – 6 часов**

Подробнее смотреть раздел 2.2 дополнительной образовательной программы.

#### **IV. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

##### **У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-1 – 9 часа У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-2 – 12 часов**

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 8.1 дополнительной образовательной программы.

#### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОб-1**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «кикбоксинг»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «кикбоксинг»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

##### **Обучающиеся должны:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровень освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

**Цель:**

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся группы начальной подготовки первого года обучения.

**Задачи:**

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

**Время и сроки проведения испытаний:**

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

**Программа контрольно-переводных испытаний:**

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

## **ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОб-2**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «кикбоксинг»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «кикбоксинг»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

**Обучающиеся должны:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровнем освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

5. Освоение программы 2 юношеского разряда.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся группы начальной подготовки второго года обучения.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в мае учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

**ПРИНЯТА**  
**Решением заседания**  
**Педагогического совета**  
**СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**  
**Протокол от 28.12.2024 № 4**

**УТВЕРЖДЕНА**

**Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**  
**от 28.12.2024 № 211-СО**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по кикбоксингу**

**на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа**  
**«продвинутый уровень»**  
**до и свыше трех лет**

**(СОп-1, СОп-2, СОп-3, СОп-4, СОп-5)**

**Составитель: Тренер-преподаватель  
Имайкин Константин Александрович,  
инструктор-методист: Пшеницына Е.В.**

г. Санкт-Петербург

**20\_\_ г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1.1. Пояснительная записка
2. Учебный план-график
3. Учебно-тематический план
4. Содержание тем программного материала
  - 4.1. Теоретическая подготовка
  - 4.2. Общая физическая подготовка
  - 4.3. Специальная физическая подготовка
  - 4.4. Техническая подготовка
5. Требования к уровню подготовки
6. Контрольно-переводные испытания
7. Медицинский контроль
8. Литература

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки кикбоксеров учебно-тренировочной группы первого года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

### **Основополагающие принципы:**

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы (СOn-1, СOn-2, СOn-3):**

предусмотреть последовательность и непрерывность процесса становления мастерства кикбоксеров, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам боев кикбоксинга, выполнение контрольных нормативов для зачисления в последующую группу, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

### **Задачи программы (СOn-1, СOn-2, СOn-3):**

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков.
3. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам боев в кикбоксинге
4. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
5. Регулярное участие в соревнованиях.
6. Воспитание у обучающихся нравственных качеств: целеустремлённость и воля, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.
7. Воспитание у учащихся волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость.
8. Воспитание патриотизма в единстве духовности, гражданственности и социальной активности личности, осознающей свою неразделимость, неразрывность с Отечеством.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения является продолжением в системе многолетней подготовки юных кикбоксеров и перехода на учебно-тренировочный этап четвертого и последующих годов обучения. Подготовка детей в учебно-тренировочных группах до трех лет обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка кикбоксеров высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 416 часов подготовки (**табл.1**). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

### **Цель программы (СOn-4, СOn-5):**

Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней и повышенной трудности по всем дисциплинам, выполнение контрольных нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы свыше трех лет, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

### **Задачи программы(СOn-4, СOn-5):**

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно – силовых качеств;
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
4. Освоение сложных элементов, так же изучение обязательных элементов для боевых комплексов в каждой из дисциплин;
7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно- подготовительных соревнований.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Учебно-тренировочный выше трех лет обучения является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по кикбоксингу.

Рабочая программа рассчитана на 624 часа подготовки (**табл.1**). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) охватывает период 5 лет и включает освоение базовых элементов «фулл-контакта», «луу-кика», «К1» и «лайт-контакта». Акцент на этапе делается на дальнейшее изучение базовых движений и их отработку в различных комбинациях) и комплексах первого, второго и третьего технического уровня.

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН для СОп-1, СОп-2, СОп-3

Таблица 1

№ п/п	содержание	№ недели	% <b>100</b>	Кол-во	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1.	Общая физическая подготовка		25 <b>140</b>		3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3
2.	Специальная физическая подготовка		18 <b>95</b>		1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях		5 <b>26</b>			1						1			1			1		1		1			1		1	1	
4.	Техническая подготовка		38 <b>192</b>		4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		10 <b>52</b>		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Инструкторская и судейская практика		1 <b>5</b>			1						1												1		1			1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3 <b>10</b>		1								1					1					1						1
			<b>100</b>	<b>520</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Продолжение таблицы 1

№ п/п	содержание	% № недели	Кол-во 100	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь			
				27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
1.	Общая физическая подготовка		25 <b>140</b>	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2
2.	Специальная физическая подготовка		18 <b>95</b>	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях		5 <b>26</b>		1	1	1		1	1	1			1	1		1		1		1	1	1		1	1	1	1
4.	Техническая подготовка		38 <b>192</b>	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		10 <b>52</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Инструкторская и судейская практика		1 <b>5</b>																									
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3 <b>10</b>					1		1		1			1										1			
			<b>100</b> <b>520</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН для СОп-4, СОп-5

Таблица 2

№ п/п	содержание		% 100	кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь						
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
1.	Общая физическая подготовка		4	93	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2			
2.	Специальная физическая подготовка		25	137	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3			
3.	Участие в спортивных соревнованиях		8	58	0,5	1	2	2	2	3	1	3	2	3	2	3	3	2,5	2	2	0,5	0,5	0,5	2	2	2	2	2	2			
4.	Техническая подготовка		55	206	4	4	2,5	4	4	4	4	4	4	4	5	4,5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		3	100	3,5	1,5	2,5	0,5	1	1	4	1	1	1	1	0,5		0,5	1	2	2,5	2	3	3	2	3	1,5	3	2,5	1,5		
6.	Инструкторская и судейская практика		2	12										1	1		1						0,5	0,5			2	0,5	1,5		0,5	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	18		1,5		2										1	1				1						0,5	0,5		
			100	624	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		

## Продолжение таблицы 2

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для СОп-1, СОп-2, СОп-3

Таблица 3

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-1, СОп-2, СОп-3 (в минутах)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России	<b>250</b>	50	50	50	50	25	25	0	0	0	0	0	0	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления
Занятие 2. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях кикбоксингом	<b>250</b>	5	10	15	20	25	25	30	35	45	15	15	10	Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания спортсменов в основной и соревновательный периоды. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий кикбоксинг
Занятие 3. Профилактика травматизма при занятиях кикбоксинг	<b>300</b>	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях кикбоксинг и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря для кикбоксинг (оружие). Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма
Занятие 4. Правила и регламент проведения соревнований по кикбоксинг	<b>200</b>	20	20	10	10	20	20	0	20	20	20	20	20	Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности

														проведения массовых соревнований. Подготовка судей по кикбоксинг. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Способы оценки ударов в кикбоксинге. Соревновательная программа по кикбоксингу.
Занятие 5. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП	<b>300</b>	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся. Построение разминки на соревнованиях. Роль общей подготовки в достижении спортивных результатов и воспитании личности
Занятие 6. Теоретические основы кикбоксинг	<b>500</b>	40	40	40	40	40	50	40	40	40	40	40	50	Кикбоксинг как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности учащихся. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
Занятие 7. Тактическая подготовка	<b>660</b>	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	Обучение тактическим правилам и приемам
<b>Итого минут:</b>	<b>3120</b>	220	225	220	225	215	225	175	200	210	180	180	185	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>52</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>П. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-1, СОп-2, СОп-3 (в часах)</b>														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей Занятие 8. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 9. Упражнения на	13	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	Большая часть повседневных нагрузок в кикбоксинге приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе.

<p>увеличение подвижности в локтевых суставах.</p> <p>Занятие 10. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях.</p> <p>Занятие 11. Силовые упражнения для мышц сгибателей.</p> <p>Занятие 12. Силовые упражнения для мышц разгибателей.</p> <p>Занятие 13. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.</p> <p>Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.</p>		<p>Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки.</p> <p>Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп</p> <p>Занятие 15..Упражнения для стопы и голени.</p> <p>Занятие 16. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 17. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.</p> <p>Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.</p>	13      1      2      1      1      1      1      1      1      1      1      1      1	<p>В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении.</p> <p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса</p> <p>Занятие 19. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.</p> <p>Занятие 21. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.</p> <p>Занятие 22. Наклон в стороны.</p> <p>Занятие 23. Наклон вперед.</p> <p>Занятие 24. Повороты.</p> <p>Занятие 25. Упражнения для мышц спины.</p>	13      2      1      1      1      1      1      1      1      1      1      1      1	<p>Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц всего тела</p> <p>Занятие 26. Упражнения с гимнастической палкой.</p>	13      1      1      2      1      1      1      1      1      1      1      1      1	<p>Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию.</p>

Занятие 27. Упражнения со скакалкой. Занятие 28. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Занятие 29. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.														Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук.
Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости Занятие 30. Беговые упражнения. Занятие 31. Прыжки, прыжковые шаги, прыжковые упражнения. Занятие 32. Круговая тренировка.	13	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	Скоростно-силовая подготовка – важная составная часть всесторонней физической подготовки. Два физических качества, быстрота и сила мышечного сокращения постоянно связаны с движением и определяют его. Скоростно-силовая подготовка – совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего гармонического физического развития. Под скоростно-силовыми способностями понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.
Упражнения на гибкость и подвижности в суставах Занятие 33. Упражнения на растяжку.	13	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	Растяжка — комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости тела. Растигивание делает связки и суставы более эластичными, позволяя человеку выполнять движения по полной амплитуде. К тому же, стимулирует кровообращение и снимает психоэмоциональное напряжение.
Упражнения для развития координации Занятие 34. Беговые и прыжковые упражнения Занятие 35. Упражнения на координационной лестнице Занятие 36. Плиометрические упражнения на координацию	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	Физические упражнения на координацию — ключ к улучшению спортивных результатов. Упражнения позволяют научиться ускоряться в одном направлении, быстро замедляться, менять направление движения и ускоряться в другом.
Упражнения на развитие ловкости Занятие 37. Прыжки на скакалке Занятие 38. Стойки на ногах и руках Занятие 39. Упражнение с	13	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	Ловкость — это сложный психофизический комплекс, включающий в себя: умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро

использованием кувырков														ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия. Ловкость - комплексное качество, которое позволяет:
														- быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации;

**ИТОГО ЧАСОВ: 140 12 12 11 11 13 11 11 13 12 12 12 12 12**

### **III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-1, СОп-2, СОп-3 (в часах)**

Физические упражнения на развитие силы Занятие 40. Подтягивание. Занятие 41. Отжимание. Занятие 42. Удержание высокий угол. Занятие 43. Вис. Занятие 44. Приседание. Занятие 45. Прыжки. Занятие 46. Бег с утяжелителями.	8	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств кикбоксера.
Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 47. Бег. Занятие 48. Прыжки. Занятие 49. Подвижные и спортивные игры. Занятие 50. Эстафетный бег.	8	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Быстрота в кикбоксинге понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой различных упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.
Физические упражнения для развития выносливости Занятие 51. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.	8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени. Каждый кикбоксер должен быть выносливым.

Занятие 52. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 53. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины. Занятие 54. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 55. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.													
Физические упражнения на развитие гибкости Занятие 56. Наклоны. Занятие 57. Выкруты. Занятие 58. Поднимание ног.	8	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.
Физические упражнения на равновесие Занятие 59. Подскоки. Занятие 60. Прыжки. Занятие 61. Повороты. Статические равновесия: Занятие 62. Переднее равновесие. Занятие 63. Боковое равновесие. Занятие 64. Заднее равновесие. Занятие 65. Высокое равновесие Занятие 66. Равновесие «Ласточка».	9	1	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	Равновесие кикбоксера – способность тела находиться в контролированном положении. Кикбоксер находится в постоянном движении, уклоняется, наносит и парирует удары. В состоянии равновесия спортсмен сохраняет максимальную энергию.
Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 67. Группировка. Занятие 68. Кувырок вперед. Занятие 69. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 70. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	8,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	Одной из задач развития координационных способностей у гимнасток является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.

Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 71. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 72. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 73. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	<b>8,25</b>	1	1	1	1	1	0,25	1	1	0,25	0,25	0,25	0,25	Одно из важных для кикбоксера качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.
Занятие 74. Акробатические элементы Шпагаты, мосты, упоры	<b>8,25</b>	1	1	1	1	1	0,25	1	1	0,25	0,25	0,25	0,25	Шпагатом называют гимнастическое упражнение на растяжку мышц и связок ног. В результате этого упражнения вытянутые в разные стороны ноги образуют единую линию и составляют угол 180 градусов между внутренними частями бедер. Мост — вытянутое изогнутое положение тела, обращенного грудью вверх и опирающегося на поверхность ступнями и ладонями. Упоры — это положения с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), в которых плечи выше точек опоры.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>95</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>	

#### **IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-1, СОп-2, СОп-3 (в часах)**

Занятие 75. Удары руками	<b>30</b>	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	Прямой удар передней, ближайшей к противнику рукой (джеб). Прямой удар дальней от противника рукой (панч). Боковой удар в голову (хук). Удар снизу (апперкот)
Занятие 76. Удары ногами	<b>30</b>	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	Бэк-кик – задний удар; джампинг-кик – удар в прыжке; кресент-кик – обратный боковой удар; лоу-кик – круговой удар голенюю в бедро противника; раунд-кик – круговой удар, обычно в голову; сайд-кик – боковой удар; экс-кик – удар сверху; фронт-кик – прямой удар; хук-кик – удар крюк; подсечки.
Занятие 77. Комбинации ударов руками и ногами с премением	<b>34</b>	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	Изучение новых и отработка изученных ранее связок и

защиты														комбинаций ударов руками и ногами.
Занятие 78. Защита	<b>30</b>	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	Защищаясь от ударов можно с помощью рук, ног, туловища и их комбинаций. Основные элементы защиты: -Подставки (плеча, предплечья, ладони, локтя, голени, бедра) -Отбивы (влево, вправо, вверх, вниз) -Накладки -Глухая защита -Отходы и уходы (влево, вправо, назад, прыжком вверх) -Уклоны -Нырки -Клинч -Захваты С помощью этих элементов защиты кикбоксер блокирует удары противника, утомляет его, заставляя промахиваться, выводит из равновесия, раскрывает, готовит собственные контратаки.
Занятие 79. Тренировочные спаринги	<b>30</b>	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	Спаринг – это тренировочный бой, в котором не объявляется победитель, а оба спортсмена получают возможность оттачивать свое мастерство. В спаринге отсутствуют задания, максимально используется защитное снаряжение и кикбоксеры наносят удары не в полную силу.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>192</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	
<b>V. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-1, СОп-2, СОп-3 (в часах)</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Соревнования по кикбоксингу - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по гикбоксингу должны участвовать только хорошо подготовленные гимнасты, и поэтому, соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности

														обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1				1								Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
Инструкторская и судейская практика	5		1		1	0	1		1		1		0	Инструкторская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника Тренера-преподавателя в организации и проведении занятий.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>31</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-1, СОп-2, СОп-3 (в часах)</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	2					2			1				Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины.
Восстановительные мероприятия	5		2			2				1				Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса,

														соревнований, травмы, болезни, перетренировки.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>520</b>													

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов.

Таблица 4

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для СОп-4, СОп-5

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-4, СОп-5 (в минутах)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России	750	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления
Занятие 2. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии кикбоксинг	750	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания спортсменов в основной и соревновательный периоды. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий кикбоксинг
Занятие 3. Профилактика травматизма при занятии кикбоксинг	740	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях кикбоксинг и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря для кикбоксинг (оружие). Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма
Занятие 4. Правила и регламент проведения соревнований по кикбоксинг	740	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по кикбоксинг. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным

															органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
Занятие 5. Строение и функции организма человека	<b>740</b>	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних организмов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца, их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтиранье, обливание, душ, баня, купание)
Занятие 6. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП	<b>740</b>	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся. Построение разминки на соревнованиях. Роль общей подготовки в достижении спортивных результатов и воспитании личности
Занятие 7. Теоретические основы кикбоксинг	<b>740</b>	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	Кикбоксинг как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности кикбоксеров. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Особенности дисциплины «К1».
Занятие 8. Тактическая подготовка	<b>740</b>	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	62,5	Обучение тактическим правилам и приемам

Итого минут:	5940	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	
ИТОГО ЧАСОВ:	99	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	
<b>II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-4, СОп-5 (в часах)</b>														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 12. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 13. Силовые упражнения для мышц разгибателей. Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Большая часть повседневных нагрузок в кикбоксинге приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп Занятие 16. Упражнения для стопы и голени. Занятие 17. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 18. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения. Занятие 19. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	10	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1	1	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса Занятие 20. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 22. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.	10	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при

Занятие 23. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 24. Наклон в стороны. Занятие 25. Наклон вперед. Занятие 26. Повороты. Занятие 27. Упражнения для мышц спины.														помочи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.
Физические упражнения на развитие силы мышц всего тела Занятие 28. Упражнения с гимнастической палкой. Занятие 29. Упражнения со скакалкой. Занятие 30. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Занятие 31. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук.
Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости Занятие 32. Беговые упражнения. Занятие 33. Прыжки, прыжковые шаги, прыжковые упражнения. Занятие 34. Круговая тренировка.	13	1	1,5	1,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Скоростно-силовая подготовка – важная составная часть всесторонней физической подготовки. Два физических качества, быстрота и сила мышечного сокращения постоянно связаны с движением и определяют его. Скоростно-силовая подготовка – совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего гармонического физического развития. Под скоростно-силовыми способностями понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.
Упражнения на гибкость и подвижности в суставах Занятие 35. Упражнения на растяжку.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Растяжка— комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости тела. Растягивание делает связки и суставы более эластичными, позволяя человеку выполнять движения по полной амплитуде. К тому же, стимулирует кровообращение и снимает психоэмоциональное напряжение.
Упражнения для развития координации Занятие 36. Беговые и прыжковые	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Физические упражнения на координацию — ключ к улучшению спортивных результатов. Упражнения

упражнения Занятие 37. Упражнения на координационной лестнице Занятие 38. Плиометрические упражнения на координац														позволяют научиться ускоряться в одном направлении, быстро замедляться, менять направление движения и ускоряться в другом.
Упражнения на развитие ловкости Занятие 39. Прыжки на скакалке Занятие 40. Стойки на ногах и руках Занятие 41. Упражнение с использованием кувыроков	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Ловкость — это сложный психофизический комплекс, включающий в себя: умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия. Ловкость - комплексное качество, которое позволяет: - быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации; - выполнять сложные по координации движения рационально и экономично; - точно выполнять движения в сложных и/или неожиданно изменяющихся условиях; - рационально и экономно решать двигательные задачи; - быстро и качественно овладевать новыми движениями и/или быстро их перестраивать.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>93</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7,5</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7,5</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	

**III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-4, СОп-5 (в часах)**

Физические упражнения на развитие силы Занятие 42. Подтягивание. Занятие 43. Отжимание. Занятие 44. Удержание высокий угол. Занятие 45. Вис. Занятие 46. Приседание. Занятие 47. Прыжки. Занятие 48. Бег с утяжелителями.	17	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств кикбоксера.
Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 49. Бег. Занятие 50. Прыжки. Занятие 51. Подвижные и спортивные игры. Занятие 52. Эстафетный бег.	17	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	Быстрота в кикбоксинге понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой различных упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки

														времени.
Физические упражнения на развитие выносливости Занятие 53. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 54. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 55. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины. Занятие 56. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 57. Упражнения на развитие силовой статической выносливости мышц живота.	17	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени. Каждый кикбоксер должен быть выносливым.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 58. Наклоны. Занятие 59. Выкруты. Занятие 60. Поднимание ног.	17	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.
Физические упражнения на равновесие Занятие 61. Подскoki. Занятие 62. Прыжки. Занятие 63. Повороты. Статические равновесия: Занятие 64. Переднее равновесие. Занятие 65. Боковое равновесие. Занятие 66. Заднее равновесие. Занятие 67. Высокое равновесие Занятие 68. Равновесие «Ласточка».	17	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	Равновесие кикбоксера – способность тела находиться в контролированном положении. Кикбоксер находится в постоянном движении, уклоняется, наносит и парирует удары. В состоянии равновесия спортсмен сохраняет максимальную энергию.
Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 69. Группировка. Занятие 70. Кувырок вперед. Занятие 71. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 72. Комплекс №2 упражнений на	18	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	Одной из задач развития координационных способностей у гимнастов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к

развитие координации.														точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 73. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 74. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 75. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	17	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	Одно из важных для кикбоксера качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.
Занятие 76. Акробатические элементы	17	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	Шпагатом называют гимнастическое упражнение на растяжку мышц и связок ног. В результате этого упражнения вытянутые в разные стороны ноги образуют единую линию и составляют угол 180 градусов между внутренними частями бедер. Мост - вытянутое изогнутое положение тела, обращенного грудью вверх и опирающегося на поверхность ступнями и ладонями. Упоры — это положения с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), в которых плечи выше точек опоры.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>137</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	
<b>IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-4, СОп-5 (в часах)</b>														
Занятие 77. Удары руками	40	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	Прямой удар передней, ближайшей к противнику рукой (джеб). Прямой удар дальней от противника рукой (панч). Боковой удар в голову (хук). Удар снизу (апперкот)
Занятие 78. Удары ногами	40	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	Бэк-кик – задний удар; джампинг-кик – удар в прыжке; кресент-кик – обратный боковой удар; лоу-кик – круговой удар голенью в бедро противника; раунд-кик – круговой удар, обычно в голову; сайд-кик – боковой удар; экс-кик – удар сверху; фронт-кик – прямой удар; хук-кик –

														удар крюк; подсечки.
Занятие 79. Связки и комбинации ударов	<b>43</b>	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	4	4	3,5	3,5	3,5	3,5	Изучение новых и отработка изученных ранее связок и комбинаций ударов руками и ногами.
Занятие 80. Отработка защиты	<b>40</b>	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	Защищаться от ударов можно с помощью рук, ног, туловища и их комбинаций. Основные элементы защиты: -Подставки (плеча, предплечья, ладони, локтя, голени, бедра) -Отбивы (влево, вправо, вверх, вниз) -Накладки -Глухая защита -Отходы и уходы (влево, вправо, назад, прыжком вверх) -Уклоны -Нырки -Клинч -Захваты С помощью этих элементов защиты кикбоксер блокирует удары противника, утомляет его, заставляя промахиваться, выводит из равновесия, раскрывает, готовит собственные контратаки.
Занятие 81. Спарингри по дисциплинам	<b>43</b>	3,5	3,5	3,5	4	4	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	Спаринг – это тренировочный бой, в котором не объявляется победитель, а оба спортсмена получают возможность оттачивать свое мастерство. В спаринге отсутствуют задания, максимально используется защитное снаряжение и кикбоксеры наносят удары не в полную силу.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>206</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17</b>	<b>18,5</b>	<b>16,5</b>	<b>17</b>	<b>17,5</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	
<b>V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-4, СОп-5 (в часах)</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	<b>58</b>	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	Соревнования по спортивной кикбоксингу - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по кикбоксингу должны участвовать только хорошо подготовленные гимнасты, и поэтому,

														соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>8</b>	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
Инструкторская и судейская практика	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Инструкторская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника Тренера-преподавателя в организации и проведении занятий.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>78</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6,5</b>	<b>7</b>	<b>6,5</b>	<b>5,5</b>	<b>6</b>	<b>6,5</b>	<b>6,5</b>	<b>7</b>	<b>6,5</b>	<b>6,5</b>	

#### **VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ СОп-4, СОп-5 (в часах)**

Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>5</b>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины.
Восстановительные мероприятия	<b>5</b>							2,5	2,5		2			Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного

														процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>10</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>624</b>	<b>51,8</b>	<b>52,8</b>	<b>52,3</b>	<b>53,3</b>	<b>52,3</b>	<b>51,3</b>	<b>54,8</b>	<b>51,3</b>	<b>51,3</b>	<b>51,3</b>	<b>53,3</b>	<b>50,3</b>	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБОУ СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов.

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-1, СОп-2, СОп-3 – 52 часа  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-4, СОп-5 – 99 часов**

#### **Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.**

***Содержание:*** Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по спортивной гимнастике.

***Обучающиеся должны знать:***

- значение и важность занятий физической культурой;
- понятие «здорового образа жизни»;

***Уметь:***

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий спортивной гимнастикой

#### **Занятие 2. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии кикбоксинг.**

***Содержание:*** Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания спортсменов в основной и соревновательный периоды. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий кикбоксинг. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятия кикбоксинг, меры их профилактики. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электро травмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и не прямого массажа сердца.

***Обучающиеся должны знать:***

- способ определения утомления и перетренированности;
- понятия о травмах;
- первую помощь при травмах;
- приемы и технику самомассажа;
- общий режим дня;

- режим питания и питьевой режим;
- особенности питания спортсменов в основной и соревновательный периоды

*Уметь:*

- определять утомляемость;
- вести дневник самоконтроля;
- оказывать первую помощь при травмах;
- соблюдать режим питания и питьевой режим.

### **Занятие 3. Профилактика травматизма при занятии кикбоксинг.**

**Содержание:** Причины травматизма и способы его предупреждения.

Характеристика травм на занятиях кикбоксинг и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря для кикбоксинга. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.

*Обучающиеся должны знать:*

- причины травматизма;
- страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

*Уметь:*

- предупреждать травматизм;
- применять страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

### **Занятие 4. Правила и регламент проведения соревнований по кикбоксингу.**

**Содержание:** Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по кикбоксингу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях по кикбоксингу. Участники соревнований, их права и обязанности.

*Обучающиеся должны знать:*

- виды и характеристики соревнований;
- возрастные категории и виды программы на соревнованиях по кикбоксингу;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

*Уметь:*

- рассказывать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать бои соперников;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

### **Занятие 5. (СОп-1, СОп-2, СОп-3) Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.**

**Содержание:** Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки. Принципы тренировки: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Построение разминки на соревнованиях. Роль общей подготовки в достижении спортивных результатов и воспитании личности. Направленность общей и специальной подготовки в кикбоксинг. Стадии формирования двигательных навыков. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

*Обучающиеся должны знать:*

- ОФП и СФП и характеристику их средств;
- характеристику физических качеств;
- принципы спортивной тренировки;
- методику развития физических качеств;
- характеристику применения средств ОФП и СФП для различных групп обучающихся.

*Уметь:*

- использовать методику повышения физической подготовленности по ОФП и СФП;
- определять упражнения для развития физических качеств;
- выполнять контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП;

### **Занятие 5. (СОп-4, СОп-5) Строение и функции организма человека.**

*Содержание:* Краткие сведения об опорном - мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних организмов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

*Обучающиеся должны знать:*

- краткие сведения об опорно-мышечном аппарате;
- краткие сведения о строении и функции внутренних организмов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы;
- влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

*Уметь:*

- определять влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

### **Занятие 6. Теоретические основы кикбоксинга.**

*Содержание:* Кикбоксинг как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности кикбоксеров. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Особенности дисциплин в кикбоксинге.

*Обучающиеся должны знать:*

- двигательные умения и навыки, способности кикбоксеров;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;

*Уметь:*

- определять методологические основы обучения кикбоксингу;

### **Занятие 7. Психологическая подготовка.**

*Содержание:* используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. Воспитание у гимнасток таких моральных качеств, патриотизм, трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Формирование у гимнасток положительного отношения к гимнастике, устойчивых спортивных мотивов и интересов. Формирование у спортсменов отчетливых мышечно-двигательных представлений, которые в деятельности гимнасток выполняют регулирующую, стимулирующую и тренирующую роль.

*Обучающиеся должны знать:*

- Приемы восстановления внимания;
- Приемы восстановления концентрации.

*Уметь:*

- Оценивать свое состояние и пользоваться приемами для его уравновешивания.

### **Занятие 8. Тактическая подготовка.**

**Содержание:** произвольные комбинации и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях (личных и командных).

*Обучающиеся должны знать:*

- Порядок выступления на соревнованиях;
- Балльную систему выставления оценок.

*Уметь:*

- Оценивать свое выступление и выступление соперника;
- Составлять список очередности выхода членов команды.

### **Занятие 9. Судейская практика.**

**Содержание:** порядок выступления в соревнованиях команд и участников, состав судейской коллегии, оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок, практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП.

*Обучающиеся должны знать:*

- Общие требования к соревнованиям;
- Положение о соревнованиях. Заявки;
- Права и обязанности участников соревнований.

*Уметь:*

- Принимать контрольные тесты по ОФП, СФП;
- Подсчитывать результаты контрольных тестов по ОФП, СФП.

## **II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП)**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-1, СОп-2, СОп-3 – 140 часов**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-4, СОп-5 – 93 часа**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, для увеличения подвижности тазобедренного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

**Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.**

**Занятие 10. Упражнения для пальцев и кисти.**

*Силовые упражнения:*

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;
- сгибание в запястьях;
- сгибание в запястьях в стороны;
- сгибание пальцев.

**Занятие 11.** Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах.

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами вперед, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья;
- вращения согнутыми в локтях руками;
- движения в горизонтальной плоскости ладонями вниз, согнутыми в локтях руками.

**Занятие 12.** Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях.

- махи руками назад;
- подъем рук в стороны;
- подъем по спине;
- поднятие плеч;
- вращение предплечьями;
- вращение плечами.

**Занятие 13.** Силовые упражнения для мышц сгибателей.

- набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам;
- то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусьях;
- отжимание упоре лежа;
- лазанье по канату;
- упражнения с резиновым бинтом.

**Занятие 14.** Силовые упражнения для мышц разгибателей.

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

**Занятие 15.** Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками назад;
- поднимание и опускание плеч;
- круги руками в боковой плоскости;
- руки назад в замок, при наклоне туловища вперед, руками тянуться вперед к полу.

**Упражнения для шеи**

**Занятие 16.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- наклоны головы вперед, назад;
- наклоны головы в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- подъем головы лежа на спине;
- подъем головы лежа на животе.

**Физические упражнения на развитие мышц туловища.**

**Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота.**

**Занятие 17.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

**Силовые упражнения:**

- из положения лежа поднимание туловища в сед;

- из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, то же с отягощением;
- из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол;
- высокий угол в упоре на бревне (на время);
- лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка);
- «прилипалка» на гимнастической стенке на время.

**Занятие 18.** Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч, наклоны назад, руки вверх;
- прогиб назад стоя;
- скручивания в упоре стоя согнувшись, правая рука касается левой ноги и наоборот;
- скручивания лежа на животе/на спине с заведением ноги в противоположную сторону.

**Занятие 19.** Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

*Силовые упражнения:*

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- лежа на боку, приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, опустить ноги;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, наклоны в стороны с касанием пяток;
- подъем корпуса из боковой планки на коленях;
- боковая планка.

**Занятие 20.** Наклон в стороны.

- ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясце либо одна на поясце, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо, выполнить 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом. Выполнить 10-15 повторений в другую сторону;
- наклоны в стороны с отягощением;
- наклоны в стороны со скручиванием корпуса;
- руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону;
- наклон в противоположную сторону от отягощения.

**Занятие 21.** Наклон вперед.

Здесь нагрузка идет в большей степени на мускулатуру прямой мышцы живота, а также на ягодицы и поясницу. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует растяжке. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб. Наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной.

Пальцы рук должны касаться пола. Если это невозможно, то не нужно сильно округлять спину. Лучше чуть согнуть ноги в коленях и тянуться до максимально возможного уровня, день ото дня приближаясь к полу. Гибкость и растяжка в пояснице появятся при регулярных тренировках, со временем получится дотянуть до пола руками, не сгибая ноги. В исходное положение корпус нужно возвращать мышцами ягодиц. Для этого толкайтесь пятками в пол. Мускулатура поясницы при этом должна быть расслаблена.

- ноги врозь, наклон вперед руки в стороны, взгляд направлен вперед;
- ноги вместе, наклон вперед руки касаются пола;
- ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги врозь, наклон вперед руки вперед, грудью коснуться пола с фиксацией положения.

**Занятие 22.** Повороты.

- руки на поясце. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно.

- руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз.

- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с отведением разноименной ноги назад на носок;

- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с махом разноименной ноги в противоположную сторону.

- сед ноги врозь, повороты в стороны с касанием руками пола за спиной.

### ***Физические упражнения на развитие силы мышц спины.***

#### **Занятие 23.** Упражнения для мышц спины.

##### ***Силовые упражнения:***

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;

- лежа на животе, прогибания, руки вверх;

- лежа на животе, прогибания, руки вверх с отягощением или гимнастической палкой.

##### ***Упражнения для формирования правильной осанки.***

Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохранив это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

- наклон с опорой на стену;

- подъем рук и ног лежа на животе.

### ***Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса.***

#### **Занятие 24.** Упражнения для стопы и голени.

##### ***Силовые упражнения:***

- поднимание на носки, то же с отягощением;

- ходьба на носках, руки на пояс;

- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;

- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Попеременное натягивание носков на себя и от себя;

- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

#### **Занятие 25.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;

- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;

- упражнения с сопротивлением;

- приседания;

- отведение ног влево и вправо. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

#### **Занятие 26.** Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.

- приседания на двух и одной ноге;

- приседания с гантелями в руках;

- выпады;

- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе,

- прыжки на одной ноге.

#### **Занятие 27.** Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;

- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед;

- пружинящие движения в положении широкого выпада в сторону;

- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги.

- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

### **Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела.**

**Занятие 28.** Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-2 – палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох;

3-4 – И.П., выдох. 6-8 раз.

2. И.П. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – наклон вперед, руками коснуться пола, выдох;

2 – И.П., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12–15 раз.

3. И.П. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч.

1 – поворот туловища направо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.

4. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-4 – поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги;

5-8 – встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.

5. И.П. – стойка ноги вместе, палка горизонтально вверху.

1 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.

10 – 12 раз.

6. И.П. – лежа на груди, палка вверху (руки свободно лежат на полу).

1-2 – прогнуться, поднимая палку повыше, вдох;

3-4 – И.П., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6 – 8 раз.

7. И.П. – лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч.

1-2 – согнув ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног);

3-4 – И.П. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.

8. И.П. – о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20–30 с).

**Занятие 29.** Упражнения со скакалкой.

1. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – левую вперед на носок, скакалку вперед;

2 – передать вес тела на левую, правая сзади на носок, руки в стороны, скакалка натянута на груди;

3-4 – приставляя левую, И.П.;

5-8 – то же с другой ноги.

6 – 8 раз.

2. И.П.— о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу.

1 – согнув левую ногу, поставить ее на скакалку;

2 – выпрямить ногу вперед-вверх;

3 – согнуть ногу;

4 – И.П.;

5-8 – то же другой ногой.

8 – 12 раз.

3. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвоем, в левой руке, правая на поясе.

1-3 – вращение туловища влево, скакалка скользит по полу, не отрываясь от него;

4 – выпрямиться, перехватить скакалку в правую руку;

5-8 – то же вправо.

8 – 12 раз.

4. И.П. – о. с., скакалка сложенная вдвоем, внизу.

1 – перешагнуть через скакалку, согиная левую ногу;

2 – то же, согиная правую;

3-4 – перевести скакалку выкрутом в и. п., руки прямые.

6 – 10 раз.

5. Прыжки через скакалку по заданию.

**Занятие 30.** Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.

1. Ходьба с движениями рук назад.

И.П. – о.с., руки в стороны.

1-2 – два движения руками назад, руки на уровне плеч, не расслаблять;

3-4 – 2 обычных шага, дыхание равномерное.

8 – 10 раз.

2. Наклоны вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – шаг вперед и приставить ногу;

3 – наклон вперед, руки в стороны, голову не опускать;

4 – И.П.

10 – 12 раз.

3. Приседания.

И.П. – то же.

1-2 – присесть, руки за спину, спина прямая;

3-4 – встать;

5-8 – 3 шага вперед и И.П.

8 – 12 раз.

4. Дыхательные упражнения.

4 шага – выдох, небольшой наклон вперед, руки вниз;

2 шага – пауза;

2 шага – выдох, руки вниз-в стороны.

3 – 4 раза.

5. Мах ногой вперед.

И.П. – о. с.

1-2 – 2 шага вперед;

3 – мах левой вперед, руки – правая вперед, левая в сторону;

4 – И.П.;

5-8 – то же с правой ноги.

8 – 12 раз.

6. Мах ногой назад.

И.П. – о. с.

1-4 – 3 шага вперед и приставить ногу;

5 – мах левой назад, руки вверх;

6 – И.П.;

7-8 – то же правой ногой.

8 – 10 раз.

7. Ходьба на носках.

1-4 – 4 шага на носках, руки вверх;

5-8 – 4 обычных, руки на пояс.

8 – 12 раз.

### 8. Прыжки с продвижением вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – прыжок на левой;

3-4 – прыжок на правой;

5-8 – 4 шага вперед.

8 – 12 раз.

### 9. Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление (1 мин).

### 10. Из о.с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.; то же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

**Занятие 31.** Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

- *Упражнения для мышц шеи:* Выполняем наклон головы вправо, фиксируем. Расслабленную правую руку кладем на голову, ощущая растяжение шеи слева. Затем наклоняем голову влево, кладем на голову левую руку. Растяжение шеи будет ощутимо справа. Надавливать рукой на голову, чтобы усилить ощущение не надо! Упражнение выполняется по 30 секунд на каждую сторону.

- *Упражнения для рук:* стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

- *Упражнения для ног:* сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

- *Упражнения для туловища:* лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

- *Упражнения для всего тела:* лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

### **Физические упражнения на развитие общей координации.**

#### **Занятие 32. Ходьба.**

- на носках;
- с высоким подниманием бедра;
- скрестным шагом;
- приставным шагом;
- на пятках;
- на внутренней и наружной стороне стопы;
- в полу- и полном приседе;
- выпадами;
- боком;
- спиной вперед.

#### **Занятие 33. Беговые перемещения.**

- бег обычный;
- на носках;
- высоко поднимая бедро;
- боком приставным шагом;
- спиной вперед;
- с ускорениями;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам.

#### **Занятие 34. Беговые и прыжковые упражнения**

- Прыжки с разведением рук и ног;
- Прыжки с разведением ног в планке;
- Бег с подъемом колен;
- Конькобежец;
- Лыжник;

**Занятие 35.** Упражнение на координационной лестнице

**Занятие 36.** Плиометрические упражнения на координацию

- Отжимания с хлопком;

- Берпи;

- Высокие прыжки

**Занятие 37.** Прыжки на скакалке

**Занятие 38.** Стойки на руках и ногах

**Занятие 39** Упражнения с использованием кувырков

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;

- Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);

- Освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;

- На какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

**Уметь:**

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении;

- Выполнять комплекс разминки самостоятельно;

- Переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;

- Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов;

- Освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

### **III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-1, СОп-2, СОп-3 – 95 часов**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-4, СОп-5 – 137 часов**

Основными принципами СФП обучающихся кикбоксингом являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;

- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным базовым техническим элементам кикбоксинг;

- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, специальные упражнения на гибкость:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП кикбоксеров осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. Разминка.
2. Специальные упражнения для развития гибкости
3. Упражнения на быстроту.
4. Упражнения для развития специальной прыгучести.
5. Упражнения на координацию.
6. Упражнения на силу.
7. Упражнения на выносливость.
8. Упражнения на развитие ловкости
9. Акробатические упражнения

### **Физические упражнения на развитие силы.**

#### **Занятие 40. Подтягивание.**

- подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине (количество раз);
- подъем в упор силой (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине с фиксацией положения в верхней точке (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине под счет (количество раз).

#### **Занятие 41. Отжимание.**

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамейках (количество раз);
- сгибание и разгибание с широкой постановкой рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук с ногами на возвышенности (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, с поочередным вытягиванием вперед прямых рук (количество раз).

#### **Занятие 42. Удержание высокий угол.**

- поднимание ног до 90 в висе на гимнастической стенке (количество раз);
- угол в упоре на параллельных брусьях (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастическом ковре (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастических стоялках (сек.);
- удержание высокого угла на низком бревне (сек.).

#### **Занятие 43. Вис.**

- вис согнув руки хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);

- вис лежа хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек);
- вис согнув ноги хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек);
- вис углом хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис стоя хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек).

**Занятие 44.** Приседание.

- приседание на двух ногах (количество раз);
- «пистолетик» на одной ноге (количество раз);
- приседание на двух ногах с выпрыгиванием (количество раз);
- приседание на двух ногах с узкой постановкой ног (количество раз);
- приседание на двух ногах с широкой постановкой ног (количество раз).

**Занятие 45.** Прыжки.

- прыжок в длину с места (см.);
- прыжки на возвышенность;
- прыжки через препятствие;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки с касанием коленей груди;
- прыжки с касанием пяток ягодиц;
- прыжки с поворотом вокруг своей оси.

**Занятие 46.** Бег с утяжелителями.

- бег на 20 метров (сек.);
- челночный бег 3x10 м (сек);
- бег с изменением направления движения;
- бег с ускорением по сигналу;
- эстафеты.

### **Физические упражнений на развитие быстроты.**

На этапе спортивной специализации с целью развития быстроты следует использовать комплексный метод тренировки, который предполагает применение *подвижных и спортивных игр, игровых упражнений*, а также комплексов специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие физических качеств, играющих важную роль в специализации спортивной гимнастики.

В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения упражнений. Очень важно, чтобы обучающийся почувствовали разницу в мышечных ощущениях между напряженным и расслабленным состоянием мышц. С этой целью целесообразно применять метод «контрастных» попыток, предусматривающий выполнение упражнений с дополнительным напряжением и предельным расслаблением.

Приводим один из разработанных и апробированных нами комплексов специальных подготовительных упражнений на развитие быстроты:

**Занятие 47.** Бег.

- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2 – 3 серии по 10 – 25 раз; бег из различных стартовых положений; старт из «упора присев», с отставлением ноги назад или в сторону; бег после доставания подвешенного мяча; бег приставными шагами, продвигаясь боком;
- бег скрестными шагами;
- бег по малому кругу с наклоном туловища внутрь круга;
- бег с предельной или около предельной скоростью на отрезках от 20 до 60 м (с низкого старта и с хода);
- бег на месте в упоре 10 – 15 сек.;
- семенящий бег на 30 – 60 м с ускорением;
- бег с хода по отметкам (10 – 12), расположенным на расстоянии 100 – 120 см;

- бег на 60 – 100 м с ускорением.

**Занятие 48. Прыжки.**

- прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;
- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

**Занятие 49. Подвижные и спортивные игры.**

- русская лапта,
- «борьба за мяч»;
- пятнашки;
- волейбол;
- баскетбол.

**Занятие 50. Эстафетный бег.**

- встречная эстафета;
- круговая эстафета;
- эстафета с преодолением препятствий;
- эстафета с передачей предмета;
- парная эстафета.

**Физические упражнений на развитие выносливости.**

Для развития выносливости используются различные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывная тренировка и интервальная тренировка, а также методы контрольной (или соревновательной) тренировки. Изменяя тип упражнений (ходьба, бег, упражнения с весом, тренажеры и т.д.), их продолжительность и интенсивность (скорость движения, производительность работы, количество взвешиваний), количество повторений упражнения, а также продолжительность и тип перерывов на отдых (или восстановление), можно изменить физиологическое направление выполняемой работы. Равномерный непрерывный метод заключается в одноразовом равномерном выполнении упражнений малой и средней силы продолжительностью 15-30 минут и до 1-3 часов, т.е. в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кросс-бега и с такой же интенсивностью, как и другие виды упражнений.

**Занятие 51. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.**

- И.П. стойка, ноги на ширине плеч:

Приседание; И.П. (30 сек.)

Приседание с добавлением поднимания прямых рук вверх; И.П. (30сек.)

Приседание с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки; И.П. (30 сек.)

- Присед с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки и удержание положения в приседе с руками вверху на носках (30 сек.)

Методика выполнения: стопы параллельно на ширине плеч, пятки не отрывать от пола (1,2), колени направлены точно вперед и не выходят за линию стопы, мышцы живота в тонусе, спина прямая

**Занятие 52. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.**

**1. И.П. – упор лежа.**

1 – поднимание правой руки перед собой;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки перед собой;

4 – И.П. (30 сек.).

**2. И.П. – упор лежа.**

1 – поднимание правой прямой ноги;

- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой прямой ноги;
- 4 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – упор лежа.

- 1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;
- 4 – И.П. (30 сек.).

4. Удержание И.П. упор лежа (30 сек.).

Методика выполнения: центр тяжести распределить равномерно, ладони поставить точно под плечевыми суставами, ахилловы сухожилия растянуть, колени не сгибать, мышцы живота максимально подтянуть, поясницу не прогибать, лопатки соединить.

5. Планка на предплечьях.

**Занятие 53.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины.

1. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 – поднимание правой руки перед собой;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки перед собой;
- 4 – И.П.

2. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 – поднимание правой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой прямой ноги;
- 4 – И.П.

3. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;
- 4 – И.П.

4. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 - 8 – Поднимание рук и ног вверх и удержание данного положения.

5. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1-8 – Поднимание рук и ног с отягощением вверх и удержание данного положения.

Методика выполнения: руки прямые, не сгибать в локтевых суставах; ноги прямые, не сгибать в коленных суставах; лопатки соединены и опущены вдоль позвоночника вниз.

**Занятие 54.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.

1. И.П.- упор лежа.

- 1-2 – Сгибание рук;
- 3-4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П.- упор лежа.

- 1 – Сгибание рук;
- 2 – И.П.;
- 3 – правой рукой коснуться левого плеча;
- 4 – И.П.;
- 5 – сгибание рук;
- 6 – И.П.;
- 7 – левой рукой коснуться правого плеча;
- 8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П.- упор лежа.

- 1 – Сгибание рук;

2 – И.П.;

3-4 – правой рукой коснуться левого плеча; левой рукой коснуться правого плеча (30 сек.).

4. И.П.- упор лежа.

1- 8 – сгибание рук и удержание данного положения (30 сек.).

Методика выполнения: Контролировать напряжение мышц пресса, смотреть вперёд, руки на ширине плеч, спина прямая, поясница не прогибается, таз не поднимать наверх.

5. Отжимания на стоялках.

**Занятие 55.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.

1. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры;

8 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием правого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием левого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

4. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

5. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-8 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди и удерживать данное положение (30 сек.).

Методика выполнения: поясница прижата к опоре, мышцы живота максимально подтянуты, руки за головой, локти направлены в стороны, подбородок направлен вперед и вверх, стопы параллельны и прижаты к опоре.

## СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

### **Физические упражнения на развитие гибкости.**

Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе применяются упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом, если упражнения выполняются с отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышало 2-3% от веса тела гимнасток). В качестве методов совершенствования гибкости используются игровой и соревновательные методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.).

Упражнения на гибкость должны выполняться в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем - туловища и нижних конечностей.

Условия выполнения упражнения значительно облегчаются за счёт опоры.

Упражнения сначала выполняются у опоры, затем без опоры.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

**Занятие 56.** Наклоны.

- наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек.

Подготовительные упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью;

- стоя наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями);

- стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать);

- стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги;

- сидя ноги врозь (широко) наклон вперед с помощью партнера.
- наклон вперед, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:
  - сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью Тренера-преподавателя-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток;
  - стоя в наклоне вперед, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;
  - встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь все глубже и глубже (ноги не сгибать);
  - стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; д) сидя ноги врозь пошире, наклон вперед с помощью.

### **Занятие 57. Выкруты.**

Выкрут в плечевых суставах может выполняться с гимнастической палкой или со скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

- круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно;
- из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;
- тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

- повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (пружинящие наклоны вперед)
- движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны назад и вперед до отказа).
- инерция движений какой либо части тела (махи ногами вперед или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).
- дополнительная внешняя опора (захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой).
- комплекс упражнений для развития гибкости.

### **Занятие 58. Поднимание ног.**

- поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс:
  - махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенке и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);
  - встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;
  - стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью Тренера-преподавателя-преподавателя (не допускать болевых ощущений);
  - стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (не более 2-3% от веса гимнаста).

### **Физические упражнения на развитие равновесия.**

Необходимое условие для сохранения равновесия расположение центра тяжести над площадью опоры. Чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести, тем устойчивее равновесие. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое тело, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечное напряжение.

**Динамические равновесия** - это разновидности передвижений шагом, бегом, подскоки, повороты, прыжки.

### **Занятие 59.** Подскоки.

Подскок – выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед аналогично положению ее в высоком шаге. Движение руками осуществляется произвольно, разноименно выносимой ноге.

- на месте;
- в движении;
- на двух ногах;
- с ноги на ногу;
- с поворотом вокруг своей оси.

### **Занятие 60.** Прыжки.

- прыжки с продвижением;

Этим прыжкам предшествует 1-2 шага разбега, приземление почти всегда производится на одну ногу, с последующим шагом другой.

- открытый прыжок;
- закрытый прыжок;

Обучение закрытому и открытому прыжкам следует начинать при продвижении шагом в медленном темпе, уточняя положение рук, ног, тела.

Далее можно перейти к выполнению в медленном темпе без музыки, и только после исполнить прыжки в нужном темпе под музыку вальса. Каждый прыжок выполняется на один музыкальный такт.

- прыжок со сменой ног впереди;

Выполняется толчком одной махом другой вперед, в фазе полета происходит смена положения ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка:

- прыжок с согнутыми ногами;
- прыжок сгибая и разгибая ногу;
- прыжок с разбега;
- прыжок с поворотом.

### **Занятие 61.** Повороты.

- повороты приставлением ноги;

Выполняются на  $45^{\circ}$  с поворотом на одной ноге (на полупальцах) приставлением к ней другой.

- повороты переступанием;

Выполняются на высоких полупальцах, руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята. Плотно держа ноги вместе, мелкими шажками поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращение совпадает с опорной ногой и разноименными.

- поворот на левой –налево;
- поворот на правой – направо;
- кругом.

В хореографии повороты на полу следует делить на малый и большие. В малых поворотах свободная нога согнута у щиколотки или колена, большие - отведена на  $90^{\circ}$ .

### **Статические равновесия.**

#### **Занятие 62.** Переднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной, другая назад, тело наклонено вперед под любым углом. Стопа опорной ноги слегка развернута наружу. Свободная нога сохраняет выворотное положение, руки в стороны.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – подняться на носок правой, руки вверх

2 – И.П.

После нескольких повторений выполнить с другой.

2. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – поднять правую, руки в стороны

2-3 – сохранение принятого положения.

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой.

3. И.П. – о.с.

1-2 – правая нога максимально назад, руки вперед в стороны, тело наклонить вперед,

3 – сохранение заданного положения

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой ноги.

**Занятие 63. Боковое равновесие.**

Представляет собой равновесие на одной, другая в сторону, тело наклонено в противоположную сторону. При выполнении равновесия, стопа опорной ноги слегка развернута наружу, плечи опущены, лопатки сведены и находятся в одной плоскости с туловищем. Таз не поворачивается в сторону свободной ноги и не отводится назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево (до горизонтального положения)

2-3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.,

5-8 – то же в другую сторону.

2. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево

2 – правую ногу вверх

3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.

5-8 – то же в другую сторону.

**Занятие 64. Заднее равновесие.**

Представляет собой равновесие на одной другая вперед с наклоном туловища назад. При выполнении данного равновесия таз несколько поворачивается в сторону, противоположную поднятой ноге, и подается вперед (в таком положении общий центр тяжести остается над площадью опоры). Наиболее простое положение рук, руки в стороны. Опорная слегка сгибается, сгибание увеличивается по мере увеличения наклона назад. Голова при выполнении заднего равновесия с наклоном туловища до горизонтали слегка наклоняется вперед, с наклоном ниже горизонтали - назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. - лицом к опоре. Нога лежит на опоре впереди, наклон назад, постепенно увеличивая угол наклона, руки в стороны - вверх.

2. И.П. - боком к опоре. Нога на опоре впереди, наклонить туловище назад до горизонтального положения, подняться, удерживая ногу И.П. В начале выполняется упражнение с фиксацией положений, затем слитно.

3. То же, что в упражнение 2, но поднимать ногу маховым движением и удерживать в наивысшей точке.

4. Упражнение 2,3 без опоры.

Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

**Занятие 65. Высокое равновесие.**

Тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

**Занятие 66. Равновесие «Ласточка».**

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на

одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади; ходьба по бревну (низкому, среднему).

### **Физические упражнения на развитие координации движений.**

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения;
- выполнения знакомых движений в новых сочетаниях;
- изменение противодействия обучающихся в парных упражнениях;
- комбинационные упражнения в различных сочетаниях.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакций;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнение с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Контрольные упражнения, в зависимости от возраста и двигательного опыта исследуемых лиц составляются из симметричных односторонних 18 движений (ноги в стороны, руки в стороны и т.д.); разнонаправленных движений (ноги в стороны, руки вперед и т.д.); из последовательных движений (правую руку на пояс, правую руку к плечу, левую руку к плечу и т.д.) и асимметричных согласований движений различными звенями тела.

### **Занятие 67. Группировка.**

Техника выполнения. Группировка-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения.

1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.
2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

### **Занятие 68. Кувырок вперед.**

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных И.П.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

### **Кувырок назад в группировке.**

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив

вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Таблица 5

**Занятие 69. Комплекс №1 упражнений на развитие координации**

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	П. - О.С. - руки на пояс; - руки в стороны; - руки вперед; - руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	обратить внимание на точность выполнения упражнения . Выполняется под счет, в среднем темпе, с акцентом, например, 3-х последних повторений.
2.	П. - О.С. - руки в стороны; - руки к плечам; - руки вверх; 5 - два хлопка вверху; - руки к плечам; - руки в стороны; - И.П. (на координацию движений)	6-8 раз	выполняется под счет в среднем темпе, обратить внимание на правильность выполнения всех положений тела.
3.	П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. - поворот головы на право; - поворот головы налево. (на вестибулярную устойчивость)	5-6 раз с открытыми глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	выполнять в быстром темпе, не сидеть, не поднимать, не склоняться.
4.	ходьба по прямой линии с закрытыми глазами (на ориентира (на вестибулярную устойчивость точность выполнения упражнения)	6-8 мин	ориентир, Тренер-преподаватель-преподаватель стоит в стойке руки в стороны.
5.	елночный бег (на координацию движений и ловкость)	3x10м	спользовать теннисные мячи или разноцветные мячики.
6.	Стоя, у опоры - лицом к станку (хват сверху сумма руками). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую в сторону. То же, с другой ноги. Стоя у опоры - правым боком к станку (хват сверху правой рукой, левую руку в сторону). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую назад. То же, с другой ноги (на чувство равновесия)	раза по 8 сек раза по 8 сек	воздобную ногу высоко не поднимать, туловище не склонять.
7.	П. - О.С., скакалка сзади. Темповые прыжки через скакалку с вращением вперед (на координацию движений и ловкость)	25-30 раз	обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.
8.	держание равновесия. П. - стойка на правой (левой) левая (правая) в сторону, руки за голову (на чувство равновесия)	25 сек	тренер-преподаватель-преподаватель громко считает слух).

Таблица 6

**Занятие 70.** Комплекс №2 упражнений на развитие координации

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	П. - О.С. ый шаг левой, руки в стороны; ой шаг правой, руки вверх; ий шаг левой, руки к плечам; ый шаг правой, руки вниз. а координацию движений, точность полнения упражнения)	6-8 раз	ыполняется под счет, в еднем темпе. Обратить имание на правильное полнение упражнения, т.е. чность положения рук.
2.	П. - О.С. - прыжок вверх, руки на пояс; - прыжок вверх, руки к плечам; - прыжок вверх, руки вверх; - прыжок вверх, хлопок вверху; - то же, что и 4; - прыжок вверх, руки к плечам; - прыжок вверх, руки на пояс; - прыжок вверх в И.П. а координацию движений)	4-6 раз	ыполняется под счет, в еднем темпе, обратить имание на точность и правильность выполнения, ех положений рук и ижений.
3.	гоя без опоры, держать равновесие на носке вой, левую назад, руки в стороны. о же с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 5 сек 3 раза по 5 сек	зободную ногу поднимать 45°, туловище не наклонять перед.
4.	рыжок в длину с места, стоя спиной к линии талкивания. а координацию движений)	5-7 раз	оворот выполняется после талкивания
5.	П. - упор стоя на коленях, правая рука вперед, левая назад. - 2 - толчком смена положения рук; - 4 - толчком, и. п. а координацию движений, точность полнения упражнения)	6-8 раз	я места расположения рисовать мелом окружности и квадратики согласно измеру ладони.
6.	И.П. - первая (не выворотная) позиция, руки на пояс. - прыжок вверх во вторую (не выворотную) позицию; - прыжок вверх по второй позиции; - прыжок вверх в первую (не выворотную) позицию; - прыжок вверх по первой позиции. И.П. - третья позиция, правая впереди, руки на пояс. 2 - прыжки вверх в третьей позиции, правая впереди; 4 - прыжки вверх, в третьей позиции, левая впереди. И.П. - стойка, руки на пояс. - прыжок с поворотом вправо на 90°; - то же, что и 1; - то же, что и 2; - прыжок с поворотом вправо на 90° в и. п.; 8 - то же в другую сторону. а координацию движений, точность полнения упражнения)	25 сек	ыполняется под счет тренера-преподавателя- реподавателя, в среднем мпе. едить за правильным полнением упражнения.

7.	держание равновесия. П. - стойка ноги врозь: правая (левая) впереди и носок, левая (правая) сзади на пятке, руки из, глаза закрыты. (а чувство равновесия)	15-20 м 3 повторения	тренер-преподаватель- преподаватель считает вслух.
8.	П. - О.С., скакалка сзади. прыжки через скакалку с продвижением вперед. (а координацию движений и ловкость)		обратить внимание на вращение скакалки в чезапястном суставе.

### **Физические упражнения на развитие прыгучести.**

Основными методами воспитания прыгучести являются:

- метод повторного выполнения упражнения, характеризующегося выполнением упражнения через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности.
- интервальный метод. Внешне сходен с повторным методом. Но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха.
- игровой метод воспитания прыгучести. Однако этот метод обладает существенным недостатком - ограничена дозировка нагрузки.

В последние времена нашёл применение метод воспитания прыгучести, получивший название - метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторения упражнений.

Все методы воспитания прыгучести следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях (метод сопряжённых воздействий) приближённых к игровым. Как показывает практика, воспитание прыгучести можно осуществлять в принципе идя двумя путями:

- за счёт увеличения максимальной скорости;
- за счёт увеличения максимальной силы.

#### **Занятие 71. Упражнения для тренировки общей прыгучести.**

- подскoki вверх толчком с двух ног;
- то же с отягощением;
- многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
- то же со сменой ног;
- прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
- то же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
- быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
- прыжки со скакалкой.

#### **Занятие 72. Упражнения для развития специальной прыгучести.**

На помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке.

- подскoki с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж);
- то же с продвижением назад;
- прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.
- то же с разбега.
- с разбега прыжок на возвышение (25-30 см) приход с прямыми ногами и прямым телом, со спрыгиванием с него.

#### **Занятие 73. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).**

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания
- упражнения с небольшим отягощением
- челночный бег с ускорением

- прыжки со скакалкой;
- прыжки с места на гору матов;
- прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, вперед, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в глубину ( $h = 40$  см) на площадку 50 см x 50 см
- прыжки в глубину ( $h = 40$  см) с отскоком.

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мосте); наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

### Занятие 74. Акробатические элементы

#### Шагаты, мосты, упоры.

**Шагат прямой.** Прямой шагат – это сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны. Обучение шагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в теме 2.4. поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шагата и исключает травматические повреждения. Кроме указанных упражнений рекомендуются следующие:

- из упора лёжа ноги врозь пошире, носки повёрнуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром;
- стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь пошире. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже;
- тоже, но встать на 2 - 3 рейку;
- стоя ноги врозь пошире, набивной мяч между ногами. Разводя ноги стремиться сесть на мяч;
- из седа ноги врозь пошире, опираясь на руки вперёд, встать на ноги и вернуться в И. П.

Технически правильное исполнение шагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнасток более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

**Шагат левый (правый)** – указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад.

**Полушагат «улитка»** – сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально.

**Мосты.** Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Мост из положения лёжа. Умения выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного вольными и акробатическими упражнениями.

Упражнения для овладения мостом:

- наклоны назад, касаясь стенки руками;
- стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола;
- сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать;
- стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост;

- д) лёжа на спине, согнуть ноги и упереться руками за головой;
- е) стоя, наклоном назад мост с помощью Тренера-преподавателя-преподавателя.

**Способы выполнения:** пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; наклоном назад из стойки врозь, руки вверху; поворотом на 180 градусов из упора на руках; разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

**Мост на коленях** – мост с опорой на голени и руки.

**Мост на предплечьях** – мост с опорой на ноги и предплечья.

**Упоры.** Упор – это вертикальное или горизонтальное статическое положение обучающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает обучающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

**Упор согнув ноги** – тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены.

**Упор углом** – то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше; удержание положений на полу: упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади; переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием); толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение ( $h=40$  см); - прыжком упор на перекладине, на параллельных брусьях.

### **Стойки, перекаты.**

**Стойка** - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

**Стойка на лопатках** - стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину.

**Стойка на лопатках, руки на полу** - то же, но без поддержки руками о спину.

**Стойка на голове** – тело прямое с опорой на руки и голову.

**Стойка на руках** - тело прямое с опорой на кисти.

### **Перекаты (вращательные упражнения).**

Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многократное выполнение разнообразных перекатов является единственным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов:

В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;

На одну — на одну ногу с последующим шагом вперед другой;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе;

С поворотом в шпагат - то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди.

Перекат прогнувшись с коленей — то же, но из стойки на коленях.

Перекат назад прогнувшись - из стойки на груди последовательный перекат назад в упор лежа.

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

**Уметь:**

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

## **IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-1, СОп-2, СОп-3 – 192 часа У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-4, СОп-5 – 218 часов**

#### **Занятие 75. Удары руками в кикбоксинге**

Отработка ударов проходит на снарядах, боксерских грушиах, в парах и боевой поединках на ринге.

1. Прямой удар передней, т.е. ближайшей к противнику рукой (джеб);
2. Прямой удар дальней от противника рукой (панч);
3. Боковой удар левой в голову (хук);
4. Боковой удар правой в голову (хук);
5. Удар снизу левой (апперкот);
6. Удар снизу правой (апперкот);
7. Бэкфист (раскручивающийся удар) правой рукой.

Упражнения включают в себя: повторение одного элемента на время, чередование 2-3 элементов на время, послежовательно воспроизведение всех известных ударов на время и т.п.

#### **Занятие 76. Удары ногами в кикбоксинге**

Отработка ударов проходит на снарядах, боксерских грушиах, в парах и боевой поединках на ринге.

1. Прямой удар ногой (фронт кик);
2. Боковой удар ногой (сайд кик);
3. Полукруговой удар ногой (раундхауз кик);
4. Обратный круговой удар ногой (хук кик).
5. Задний прямой удар ногой (бэк кик);
6. Рубящий удар ногой (экс кик);
7. Удары в прыжке ногами (дампинг кик).

Упражнения включают в себя: повторение одного элемента на время, чередование 2-3 элементов на время, послежовательно воспроизведение всех известных ударов на время и т.п.

## **Для СОп-1, СОп-2, СОп-3**

### **Занятие 77. Комбинации ударов руками и ногами с применением защиты**

1. Боковой удар левой ногой в бедро, боковой удар левой ногой по корпусу, прямой удар правой ногой в корпус. Лоу-кик может наносится, как по внутренней стороне бедра левой ноги противника, так и по внешней стороне бедра правой ноги.

2. Боковой удар левой ногой в бедро, «двоечка» из прямых ударов (левой рукой – правой рукой) в голову, боковой удар правой ногой в бедро. Правая нога «вылетает» в момент возвращения правой руки назад в стойку.

3. Прямой удар левой ногой в корпус, «двоечка» из прямых ударов (левой рукой – правой рукой) в голову, боковой удар правой ногой в голову.

4. Боковой удар левой рукой в голову, прямой удар правой рукой в голову, боковой удар левой ногой по корпусу (в область печени).

5. Блок левой рукой от бокового удара правой ногой в голову, прямой удар правой рукой по корпусу (в область сердца или «солнечного сплетения», если противник левша, то можно и по печени). Удар наносится сразу после защиты, в момент пока противник отпускает ногу. Не забудьте подсаживаться, чтобы удар получился более точным.

6. Блок левой ногой от правого лоу-кика противника, левой рукой прямой удар в голову, правой рукой боковой удар в голову (или, подсаживаясь, бьем правой рукой прямой удар в корпус).

7. Левой рукой прямой удар в голову, оттяжка или отскок назад, «двоечка» из прямых ударов (левой рукой – правой рукой) в голову, боковой удар левой ногой по корпусу (в область печени).

8. Левой рукой удар снизу в челюсть или в нос, правой рукой прямой удар в голову, правой ногой боковой удар по голове.

## **Для СОп-4, СОп-5**

### **Занятие 77. Связки и комбинации ударов в кикбоксинге**

Связки и комбинации ударов для атаки:

- подсечка;
- атака левым прямым в голову с финтом;
- атака с передней ноги (боковой, прямой, круговой и т.д.);
- атака левым-правым прямыми ударами в голову, левым в голову – правым в туловище, левым в туловище – правым в голову и т.д.

Связки и комбинации для ответных контратак:

- защита отклоном или отходом с ответом левым прямым в голову (можно добавлять другие удары);
- на атаку левым прямым в голову с уклоном вправо – ответ правым прямым в голову + удар ногой;
- на атаку левым прямым в голову с уклоном вправо – ответ правым прямым в голову; улон влево – левым боковым в голову + подсечка;

Связки и комбинации для встречных контратак:

- на атаку противника левыми-правыми ударами в голову – левый-правый прямой удар на отходе под шаги одноименной ногой;
- на атаку противника левым прямым ударом в голову – левый боковой удар в голову навстречу шагом в сторону (сайдсеп влево);
- при атаке противника ударом рукой – можно сделать встречную подсечку под переднюю ногу;

## **Занятие 78. Отработка защиты**

Защита с помощью рук:

- перед зеркалом;
- на снаряде;
- в парах;
- в боевом поединке.

Защита за счет вижений туловищем:

- перед зеркалом;
- на снаряде;
- в парах;
- в боевом поединке.

Защита с помощью ног:

- перед зеркалом;
- на снаряде;
- в парах;
- в боевом поединке.

Изучение финтов:

1. Ложный замах на лоу-кик, а сам спортсмен резким рывком переводит удар в голову. Можно исполнять левой и правой ногой. Очень эффективен, как одиночный удар. Противнику сложно привыкнуть к такому удару.

2. Поднимается левое колено, будто в попытке ударить левой ногой прямой удар в корпус, а сам спортсмен подпрыгивает, делает перескок на левую ногу и наносит боковой удар правой ногой в бедро. Удар наносится в момент касания другой ноги пола. Можно менять ноги и бить, как слева, так и справа.

3. Делается ложный прямой удар правой рукой в голову, а сам спортсмен наносит боковой удар левой ногой в бедро, по корпусу или по голове.

## **Занятие 79. Тренировочные спаринги**

- Со спаринг партнером;
- С Тренер-преподавателем.

# **V. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-1, СОп-2, СОп-3 – 31 час  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-4, СОп-5 – 57 часов**

Подробнее смотреть раздел 2.2, 2.7 дополнительной образовательной программы.

# **IV. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-1, СОп-2, СОп-3 – 10 часов  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-4, СОп-5 – 12 часов**

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения,

осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 8.1 дополнительной образовательной программы.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

### **ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-1, СОп-2, СОп-3**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

#### **Обучающиеся должны:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической и технической подготовленности;
- получить знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровень освоения техники элементов кикбоксинга, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

#### **Цель:**

Контроль над качеством специального и физического развития, выполнение соответствующей технической программы обучающимися, выполнение разрядных норм у обучающихся группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет.

#### **Задачи:**

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности, а также уровень технического мастерства обучающихся отделений за учебный год.

#### **Время и сроки проведения испытаний:**

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-4, СОп-5**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

**Обучающиеся должны:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической и технической подготовленности;
- получить знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровень освоения техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития, выполнение соответствующей технической программы обучающимися, выполнение разрядных норм у обучающихся группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности, а также уровень технического мастерства обучающихся отделений за учебный год.

### Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

### Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

## **1. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинский персонал СПб ГБОУ СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению Тренера-преподавателя. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

## **2. ЛИТЕРАТУРА**

Рабочая программа разработана на основе основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» СПб ГБОУ СШОР «Комета».

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов – М.:ФИС, 2004 г.
2. Бауэр В.Г. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд. Спорт 2003
3. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985 – 196 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2002. - 23 с.
7. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 15–16.
8. Гогунов , Е.Н., Мартынов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.
9. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и Тренер-преподавателей по кикбоксингу. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
10. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264

11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн–Киев; -1999.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга Тренера-преподавателя. –М. «Аст Астрель», 2003
13. Романов Ю.Н. Галкин П.Ю. Методика оценки индивидуальных характеристики тактики распределения атакующих действий в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. (24-25 сент. 1999 г.). – Челябинск, 1999. – С. 60.
14. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. –Ростов-на-Дону. 2003.
15. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.)
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва.:кн. 2001
17. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология-М, 1998-335 с.
18. "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. № СК-02-10/3685)
19. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования Российской Федерации (Москва. 2000) по специальности 022300 - Физическая культура и спорт. Квалификация - специалист по физической культуре и спорту.

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. слайды,
2. слайд-фильмы,
3. видеофильмы образовательные,
4. учебные кинофильмы,
5. учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD)

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);

<https://fkr.ru/> (сайт Федерации кикбоксинга России);

<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);

<http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»).)

<http://www.sportspravka.com/> - Информационный портал «СПОРТСПРАВКА».