



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

## **ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «02» февраля 2026 года  
протокол № 1

## **УТВЕРЖДЕНО**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 02.02.2026 № 30-СО

# **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 24 ноября 2025 г. № 1011; приказа Министерства спорта РФ от 05.12.2022 № 1129 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказа Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

### **Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы разработчики:

Владимирова Наталья Геннадьевна, заведующий  
отделением

Пшеницына Елена Васильевна, инструктор-методист

Санкт-Петербург  
2026

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	3
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2.</b>	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
<b>1.3.</b>	Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности	5
<b>II.</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b>	9
<b>2.1.</b>	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
<b>2.2.</b>	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
<b>2.3.</b>	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13
<b>2.4.</b>	Годовой учебно-тренировочный план	26
<b>2.5.</b>	Календарный план воспитательной работы	31
<b>2.6.</b>	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	36
<b>2.7.</b>	Планы инструкторской и судейской практики	43
<b>2.8.</b>	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	45
<b>2.8.1.</b>	Медико-биологическое обеспечение обучающихся	47
<b>2.8.2.</b>	Планы применения восстановительных средств	48
<b>III.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	52
<b>3.1.</b>	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	52
<b>3.2.</b>	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	54
<b>3.3.</b>	Контрольные и контрольно-переводные и промежуточные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	54
<b>IV.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»</b>	58
<b>V.</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ</b>	58
<b>VI.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	59
<b>6.1.</b>	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	59
<b>6.1.1.</b>	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	59
<b>6.1.2.</b>	Перечень дополнительного оборудования, необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП	60
<b>6.2.</b>	Обеспечение спортивной экипировкой	61
<b>6.2.1.</b>	Перечень дополнительной экипировки, необходимой для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП	61
<b>6.3.</b>	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	63
<b>6.4.</b>	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	64
<b>6.5.</b>	Сетевая форма реализации Программы	64
<b>6.6.</b>	<b>Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	65
<b>VII.</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	66

# **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

## **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин по виду спорта «кикбоксинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 24 ноября 2025 № 1011 (далее – ФССП); основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказами «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634); «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999); приказом Министерства спорта РФ от 05.12.2022 № 1129 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»; 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», распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 08.05.2024 № 376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга».

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки кикбоксеров в период прохождения спортивной подготовки в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Комета» (далее - СПб ГБУ ДО СШОР «Комета») и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку кикбоксеров, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы спортивной подготовки, направленной на всестороннее физическое и нравственное воспитание, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные, промежуточные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТЭ(СС)), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной работы.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутрине тренировочными факторами.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «кикбоксинг» на различных этапах многолетней подготовки.

### **Возрастные параметры лиц, проходящих спортивную подготовку в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» по отдельным этапам спортивной подготовки.**

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься кикбоксингом. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 11 лет. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 15 лет. Обучающиеся, имеющие разряд «кандидат в мастера спорта» по виду спорта «спортивная гимнастика», не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 17 лет. Обучающиеся, имеющие спортивное звание «Мастер спорта России» по виду спорта «кикбоксинг» не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

### **1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;

- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение осознанно принимать понятие недопустимости допинга в спорте. умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **1.3. 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, скорости, 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, скорость, гибкость, точность, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт с лоу-кик в дисциплину в большей степени для профессионалов.

#### К-1 (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ)

Поединки в К-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 техничными ударами в соответствии с пониманием названия данного раздела. В разделе лайт-контакт спортсмены боксируют непрерывно до тех пор, пока рефери не скажет «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»: «К1», «фулл-контакт», «лоу-кик» и «лайт-контакт».

## Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1.	кикбоксинг	0950001411Я	К1- 36 кг	0951011811Н
2.			К1- 39 кг	0951021811Ю
3.			К1- 40 кг	0951031811Д
4.			К1- 42 кг	0951041811Ю
5.			К1- 44 кг	0951051811Д
6.			К1- 45 кг	0951061811Ю
7.			К1- 48 кг	0951071811С
8.			К1- 51 кг	0950831811А
9.			К1- 52 кг	0951081811Б
10.			К1- 54 кг	0950841811А
11.			К1- 56 кг	0951091811Б
12.			К1- 57 кг	0950851811А
13.			К1- 60 кг	0950861811Я
14.			К1- 60+ кг	0951101811Д
15.			К1- 63,5 кг	0950871811А
16.			К1- 65 кг	0951121811Б
17.			К1- 67 кг	0950881811А
18.			К1- 70 кг	0951151811С
19.			К1- 70+ кг	0951141811С
20.			К1- 71 кг	0950891811А
21.			К1- 75 кг	0950901811А
22.			К1- 79 кг	0951171811Ю
23.			К1- 79+ кг	0951181811Ю
24.			К1- 81 кг	0950911811А
25.			К1- 81+ кг	0950441811Ю
26.			К1- 86 кг	0950921811А
27.			К1- 91 кг	0950931811А
28.			К1- 91+ кг	0950941811А
29.			фулл-контакт 36 кг	0950481811Н
30.			фулл-контакт 39 кг	0950491811Ю
31.			фулл-контакт 40 кг	0950501811Д
32.			фулл-контакт 42 кг	0950511811Ю
33.			фулл-контакт 44 кг	0950521811Д
34.			фулл-контакт 45 кг	0950531811Ю
35.			фулл-контакт 48 кг	0950541811С
36.			фулл-контакт 51 кг	0950551811А
37.			фулл-контакт 52 кг	0950561811Б
38.			фулл-контакт 54 кг	0950571811А
39.			фулл-контакт 56 кг	0950581811Б
40.			фулл-контакт 57 кг	0950591811А
41.			фулл-контакт 60 кг	0950601811Я
42.			фулл-контакт 60+ кг	0950471811Д
43.			фулл-контакт 63 кг	0951421811Ю
44.			фулл-контакт 63,5 кг	0950611811А
45.			фулл-контакт 65 кг	0950621811Б

46.		фулл-контакт 66 кг	0951191811Ю
47.		фулл-контакт 67 кг	0950631811А
48.		фулл-контакт 70 кг	0951201811С
49.		фулл-контакт 70+ кг	0950641811С
50.		фулл-контакт 71 кг	0950651811А
51.		фулл-контакт 74 кг	0951211811Ю
52.		фулл-контакт 75 кг	0950661811А
53.		фулл-контакт 79 кг	0951221811Ю
54.		фулл-контакт 79+ кг	0951231811Ю
55.		фулл-контакт 81 кг	0950671811А
56.		фулл-контакт 86 кг	0950681811А
57.		фулл-контакт 91 кг	0950691811А
58.		фулл-контакт 91+ кг	0950701811А
59.		фулл-контакт с лоу-киком 36 кг	0951241811Н
60.		фулл-контакт с лоу-киком 39 кг	0951251811Ю
61.		фулл-контакт с лоу-киком 40 кг	0951261811Д
62.		фулл-контакт с лоу-киком 42 кг	0951271811Ю
63.		фулл-контакт с лоу-киком 44 кг	0951281811Д
64.		фулл-контакт с лоу-киком 45 кг	0951291811Ю
65.		фулл-контакт с лоу-киком 48 кг	0951301811С
66.		фулл-контакт с лоу-киком 51 кг	0950711811А
67.		фулл-контакт с лоу-киком 52 кг	0951311811Б
68.		фулл-контакт с лоу-киком 54 кг	0950721811А
69.		фулл-контакт с лоу-киком 56 кг	0951321811Б
70.		фулл-контакт с лоу-киком 57 кг	0950731811А
71.		фулл-контакт с лоу-киком 60 кг	0950741811Я
72.		фулл-контакт с лоу-киком 60+ кг	0951331811Д
73.		фулл-контакт с лоу-киком 63 кг	0951341811Ю
74.		фулл-контакт с лоу-киком 63,5 кг	0950751811А
75.		фулл-контакт с лоу-киком 65 кг	0951351811Б
76.		фулл-контакт с лоу-киком 66 кг	0951361811Ю
77.		фулл-контакт с лоу-киком 67 кг	0950761811А
78.		фулл-контакт с лоу-киком 70 кг	0951371811С
79.		фулл-контакт с лоу-киком 70+ кг	0951381811С
80.		фулл-контакт с лоу-киком 71 кг	0950071811А
81.		фулл-контакт с лоу-киком 74 кг	0951391811Ю
82.		фулл-контакт с лоу-киком 75 кг	0950781811А
83.		фулл-контакт с лоу-киком 79 кг	0951401811Ю
84.		фулл-контакт с лоу-киком 79+ кг	0951411811Ю
85.		фулл-контакт с лоу-киком 81 кг	0950791811А
86.		фулл-контакт с лоу-киком 86 кг	0950801811А
87.		фулл-контакт с лоу-киком 91 кг	0950811811А
88.		фулл-контакт с лоу-киком 91+ кг	0950821811А
89.		лайт-контакт 28 кг	0950011811Н
90.		лайт-контакт 32 кг	0950021811Н
91.		лайт-контакт 37 кг	0950031811Н
92.		лайт-контакт 42 кг	0950131811Н
93.		лайт-контакт 46 кг	0950071811Д
94.		лайт-контакт 47 кг	0950151811Н
95.		лайт-контакт 47+ кг	0950141811Н

96.		лайт-контакт 50 кг	0950041811С
97.		лайт-контакт 52 кг	0950201811Н
98.		лайт-контакт 55 кг	0950051811С
99.		лайт-контакт 57 кг	0950061811А
100.		лайт-контакт 60 кг	0950081811Б
101.		лайт-контакт 63 кг	0950091811А
102.		лайт-контакт 65 кг	0950101811Б
103.		лайт-контакт 65+ кг	0950111811Д
104.		лайт-контакт 69 кг	0950121811А
105.		лайт-контакт 69+ кг	0951541811Ю
106.		лайт-контакт 70 кг	0951571811Б
107.		лайт-контакт 70+ кг	0951551811Б
108.		лайт-контакт 74 кг	0950161811А
109.		лайт-контакт 79 кг	0950171811А
110.		лайт-контакт 84 кг	0950181811А
111.		лайт-контакт 89 кг	0950191811А
112.		лайт-контакт 94 кг	0950211811А
113.		лайт-контакт 94+ кг	0950221811А

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки согласно Приложения № 1 к настоящему ФССП.

Таблица 2

### Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) *
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

\* - Администрация СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации

(спортивный разряд или спортивное звание) определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта, но не ниже значения, установленного в таком федеральном стандарте спортивной подготовки.

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании годового учебно-тренировочного плана и индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе начальной подготовки первого года обучения зачисляется ребенок, сдавший все нормативы по общей физической, специальной физической подготовки с учетом возраста лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «кикбоксинг» (далее – контрольные нормативы) набравший необходимое количество баллов. А также выполнивший тесты индивидуального отбора (далее – тесты) (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год). Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов. Так же необходимо предоставить сертификат о прохождении курса РУСАДА и документы согласно регламенту работы приемной комиссии по формированию групп начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», в том числе справку от педиатра с указанием группы здоровья (1 раз в год);

на этапе начальной подготовки свыше года - сдача контрольных нормативов, тестов, выполнение требований к результатам прохождения Программы и предоставление медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на учебно-тренировочном этапе - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки, выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год), текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»), а также выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год) и сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе высшего спортивного мастерства – сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивного звания «мастер спорта России»), выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Объем тренерско-преподавательской работы определяется астрономическими часами (60 минут).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

Учебно-тренировочные занятия (при необходимости) проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» реализуются следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Программа содержит комплекс основных параметров подготовки кикбокеров в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 10 и более лет спортивной подготовки на следующих этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Для достижения основной цели подготовки спортсмена на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных **задач**:

Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года) - вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по кикбоксингу, направленную на создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности, кроме того реализуется гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и освоение базовых элементов кикбоксинга, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства кикбоксеров, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование базовых и разучивание более сложных элементов, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

**Критериями оценки качества и эффективности деятельности Организации на различных этапах спортивной подготовки являются:**

**На этапе начальной подготовки:**

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- стабильность состава спортсменов.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в Училище олимпийского резерва (далее – УОР) или переданных из организации для приема на работу в Центр спортивной подготовки (далее – ЦСП);
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;
- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы представлен в Таблице 3.

Таблица 3

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
(Приложение № 2 к настоящему ФССП)**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Максимальная продолжительности 1 занятия	2	2	3	3	4	4
Максимальное количество часов в день	2	3	3	4	8	8
Количество часов в неделю*	6	8	10	12	18	24
Общее количество часов в год	312	416	520	624	936	1248

\* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 52 недели.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Спортивная подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- 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 4

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 плана	Раскрепощение инициативы 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, организовав 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).

#### **В часовой объем учебно-тренировочных входит:**

##### *Вводная часть*

В водной части необходимо создать рабочую обстановку, организовать построение, отметить в журнале присутствующих на занятии, довести тему занятия и ее направленность. Поставить перед обучающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Провести инструктаж по предупреждению травматизма и мерах безопасности при выполнении физических упражнений

##### *Подготовительная часть*

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата

и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Разминка осуществляется в соответствии с целями и задачами тренировочного занятия. Подбор упражнений происходит в соответствии с программой по виду спорта и соблюдением методики их проведения.

#### *Основная часть*

В процессе занятия обучающиеся должны выполнять упражнения только после разминки. Необходимо подбирать упражнения в соответствии с избранным видом спорта и строго придерживаться принципов доступности и последовательности выполнения упражнений. Необходимо учить обучающихся следить за соблюдением дистанции и игровым пространством, избегать возможности получения травмы. Не допускается оставлять обучающихся одних без контроля в помещении спортивного зала и спортивных площадок. В конце основной части применяются игровой метод и др. для повышения плотности занятия.

#### *Заключительная часть*

В заключительной части занятия применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Тренер-преподаватель проводит построение, беседует с детьми, происходит разбор тренировочного занятия и ошибок. Тренер-преподаватель замеряет пульс у обучающихся и спрашивает самочувствие.

#### *По окончании занятия*

Проверить порядок или убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Провести визуальный осмотр спортивного зала и раздевалок. Убедиться, что все обучающиеся группы покинули место проведения занятий.

### **Иные формы обучения, реализуемые в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»:**

**Индивидуальные планы.** Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства).

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) представляет собой форму планирования тренировочного процесса, в которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена:

- уровень развития физических качеств;
- степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками;
- индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в официальных соревнованиях.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена составляется на основе ЕКП Минспорта России, Календарных планов официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Санкт-Петербурга.

По итогам учебно-тренировочного года тренер-преподаватель вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей:

- количество стартов, в которых спортсмен принял участие;
- результаты участия в соревнованиях.

**Самостоятельная подготовка.** Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

Существуют две основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные тренировочные занятия.

**Утренняя гигиеническая гимнастика** ускоряет приведение организма в рабочее состояние, она усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки активизирует и постоянно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, усиливает обменные процессы.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно освоить технику многих спортивных упражнений.

В конечном итоге зарядка поднимает наш организм на более высокий уровень жизнедеятельности, повышает умственную и физическую работоспособность и создает хорошее настроение. Человек получает заряд бодрости на весь день.

Ежедневная утренняя гимнастика дополняется водными процедурами – эффективным средством повышения физической тренированности, воспитания воли и закалывания.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями.

Объем нагрузки и ее интенсивность должны ограничиваться и быть значительно меньшими, чем в дневных тренировках. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомление.

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2–4 мин); упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин 1,5 кг, для мужчин 2–3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) – 20–30 с; медленный бег и ходьба (2–3 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гигиенической гимнастики и их выполнении физиологическую нагрузку на организм рекомендуется повышать постепенно: с наивысшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения

комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Утреннюю гимнастику необходимо выполнять на свежем воздухе, а зимой в хорошо проветренной комнате при открытой форточке. При выполнении физических упражнений человеку требуется значительно (иногда даже в 10 раз) больше кислорода, чем в состоянии покоя. При мышечной работе дыхание и кровообращение становятся интенсивнее: число сокращений сердца с 70–80 увеличивается до 150 и более ударов в минуту, частота дыхания возрастает от 15–20 до 30–40 раз в минуту.

**Самостоятельные тренировочные занятия.** Задача самостоятельного тренировочного занятия, это повышение физического состояния до должного уровня.

Все это обуславливает особенности занятий и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки. Для осуществления самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий.

Определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

В самостоятельной тренировке оздоровительной направленности так же, как и в спортивной, различают следующие компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем и интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха).

Объем ежедневной двигательной активности должен составлять суммарно от 1 до 2 ч, включая:

- утреннюю гимнастику – 20 мин;
- специальную оздоровительную физическую тренировку – 60 мин.

Структура оздоровительного тренировочного занятия выглядит следующим образом: – первая фаза (подготовительная) – короткая и легкая разминка не более 10–15 мин, включающая упражнения на нижние конечности и суставы, направленные на профилактику травм двигательного аппарата.

Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний и т. п.) нежелательно, т. к. анаэробный компонент этих упражнений в начале тренировки может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы (резкому повышению давления, болям в области сердца, головокружениям и т. п.);

– вторая фаза (основная) – аэробная тренировка оптимальной интенсивности и продолжительности (бег, плавание и др.), которая обеспечивает необходимый тренировочный эффект;

– третья фаза (заключительная часть занятия) – выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает более плавный переход к состоянию покоя; – четвертая фаза (силовая) – продолжительность 15–20 мин – включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера для укрепления мышечного корсета спины, плечевого пояса, брюшного пресса, что решает вопросы, связанные с повышением силовой выносливости. Дополнительно следует выполнить несколько упражнений на растягивание в замедленном темпе.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, определенных Федеральным стандартом по виду спорта «кикбоксинг».

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**  
(Приложение № 3 к настоящему ФССП)

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

## Объем соревновательной деятельности

Таблица 6

### ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (Приложение № 4 к настоящему ФССП)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг						
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	1	1	2	3	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин К1, фулл-контакт, лоу-кик						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится, задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание, возможно, более высокого места.

Спортивные соревнования проводятся с целью развития кикбоксинга в Российской Федерации.

Задачами проведения спортивных соревнований являются:

- выявление сильнейших спортсменов для формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- отбор спортсменов в спортивные сборные команды Российской Федерации для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации;
- подготовка спортивного резерва;
- популяризации кикбоксинга среди детей и подростков Российской Федерации и Санкт-Петербурга;

- выполнения разрядных нормативов (в соответствии с ЕВСК);
- повышения спортивного мастерства;
- выявления сильнейших спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня;
- обмена опытом работы;
- пропаганда здорового образа жизни;
- выявления кандидатов в составы сборных команд г. Санкт-Петербурга и спортивных школ.

Частными задачами проведения соревнований являются:

- воспитать эстетические и нравственные качества спортсменов;
- проверить спортивный уровень спортсменов;
- повысить спортивное мастерство юных кикбоксеров.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки кикбоксеров. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсменов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке кикбоксеров, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «кикбоксинг»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Программа спортивных соревнований может состоять из выступлений спортсменов по разным спортивным дисциплинам: «фулл-контакт», «лоу-кик», «K1», «лайт-контакт».

#### ***Характер соревнований***

Соревнования по характеру проведения являются личными. В личных соревнованиях определяются личные результаты. В личных соревнованиях во всех дисциплинах первое место занимает спортсмен, закончивший выступление на соревнованиях без поражений; второе место – спортсмен, проигравший финальный поединок; третьи места – спортсмены, проигравшие полуфинальные поединки.

Соревнования по спортивным дисциплинам «фулл-контакт», «лоу-кик», «K1», «лайт-контакт» проводятся по олимпийской системе с выбыванием после первого поражения.

#### ***Общие принципы допуска спортсменов к соревнованиям***

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены по именованным заявкам.

В Российской Федерации возрастные группы спортсменов определяются по году их рождения и спортсмен остается в своей возрастной категории в течение всего года.

Возрастные группы спортсменов ринговых дисциплин:

- юноши и девушки – 13 – 14 лет (только «фулл-контакт»);
- юноши и девушки – 15 – 16 лет;
- юниоры и юниорки – 17 – 18 лет;
- мужчины и женщины – 19 – 40 лет.

Возрастные группы спортсменов татами дисциплин:

- юноши и девушки – 7 – 9 лет (только «сольные композиции»);
- юноши и девушки – 10 – 12 лет;
- юноши и девушки – 13 – 15 лет;
- юниоры и юниорки – 16 – 18 лет;
- мужчины и женщины – 19 – 40 лет.

Спортсмен должен выступать только в своей возрастной группе, установленной настоящими Правилами, исключение составляет возрастная группа «юниоры и юниорки» (17 – 18 лет для ринговых дисциплин и 16 – 18 лет для татами дисциплин), достигшие фактически 18 лет и имеющие право выступать так же в возрастной группе «мужчины и женщины».

Возрастные группы должны быть прописаны в регламентах о проведении спортивных соревнований. Спортсмены мужского и женского пола не достигшие 18 лет и старше 40 лет не имеют права участвовать в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах «фулл-контакт», «лоу-кик» и «K1» в возрастной категории «мужчины и женщины» (19 – 40 лет).

Спортсмены, выступающие в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах «лайт-контакт» и «поинтфайтинг» могут переходить в другие весовые категории только на одну категорию выше и только в своей возрастной группе. Исключение составляет возрастная группа юниоры и юниорки (16 – 18 лет), достигшие 18 лет, которые имеют право выступать так же в возрастной группе мужчины и женщины.

Спортсмен, принимающий участие в соревнованиях по спортивным дисциплинам «фулл-контакт», «лоу-кик» и «K1» не сможет принимать участие в соревнованиях по спортивным дисциплинам «лайт-контакт» и «поинтфайтинг» (и наоборот) в рамках этого же соревнования.

На основании данных диспансеризации и углубленного медицинского осмотра медицинская организация, под наблюдением которой находятся спортсмены, дает разрешение на участие в соревнованиях, но не ранее чем за три дня до начала или выезда

на них. Перед соревнованиями выше регионального уровня спортсмены должны пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Результаты медицинских осмотров и диспансеризаций вносятся в зачетную квалификационную книжку спортсмена и «паспорт кикбоксера» (далее – «паспорт кикбоксера»), утвержденный ОСФ, и заверяются печатью соответствующего медицинского учреждения.

Все спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, должны предоставить документ (заявку или справку допуск из медицинского учреждения), подтверждающий медицинский допуск к данному соревнованию от спортивной медицинской организации.

*Процедура взвешивания.* Главный судья и/или технический делегат назначает официального представителя из членов комиссии по допуску для организации процедуры взвешивания. При взвешивании обязаны присутствовать два официальных представителя команды (клуба, субъекта, округа) (одна (1) женщина, один (1) мужчина).

У каждого спортсмена должен быть при себе паспорт кикбоксера, с медицинским освидетельствованием, действительным в течение года, и допуск от медицинской организации, полученный не ранее 3-х дней до начала соревнований, которую он (она) должен(на) предоставить на взвешивание. Так же он (она) должен(на) иметь при себе оригинал документа, подтверждающего личность (паспорт (старше 14 лет), свидетельство о рождении с документом с фотографией (до 14 лет)) и заполненное разрешение на обработку персональных данных. После взвешивания и прохождения медицинского осмотра, спортсмен допускается/не допускается к участию в соревновании.

Спортсмены всех весовых категорий и всех возрастных групп проходят процедуру взвешивания за день до начала соревнований или в день проведения жеребьевки. В случае, если у спортсмена один поединок в категории, то допустимым является взвешивание за 24 часа до поединка, или непосредственно в день поединка.

Процедура взвешивания проводится согласно регламенту турнира. Объявленное время в каждом соревновании считается официальным и должно соблюдаться. Взвешивание вне официально объявленного времени не допускается, за исключением случаев, когда взвешивание не считается завершенным для тех команд, которые присутствовали в течение объявленного времени. На первом официальном взвешивании, которое проходит во время регистрации команд, может быть предоставлена возможность взвешивания после окончания заявленного времени, в случае если произошла задержка команд в пути, с предварительным уведомлением ГСК об этом представителем команды.

Спортсмен должен вставать на весы: мужчины – в плавках, девушки – в шортах и топике. Взвешивание проводится на медицинских весах, проверенных главным судьей соревнований и техническим делегатом. Вес должен отображаться в метрической системе исчисления. Разрешено использование электронных весов с калибровкой и параметрами точности – до 0,1, 0,001 и так далее.

Если вес спортсмена превышает заявленный, то ему разрешается пройти повторно процедуру взвешивания для достижения заявленного веса, в рамках официально отведенного на взвешивание времени. Однако для повторного прохождения процедуры взвешивания спортсмен должен дождаться официального решения о повторном взвешивании. Результат второго взвешивания является окончательным. Если спортсмен не попадает в заявленную категорию при повторном взвешивании, существует два правила:

- немедленная дисквалификация;
- разрешение выступать в весовой категории выше.

Для всех команд разрешается произвести замену одного спортсмена другим до окончания официального взвешивания и до медицинской проверки. Это возможно при условии, что в соревнованиях, где разрешены замены, выставленный спортсмен был официально заявлен, как резервный для замененного, или был заявлен в другой весовой категории.

Соревновательные поединки должны начаться не ранее, чем через 3 часа после процедуры официального взвешивания (если иное не установлено решением ГСК), после консультации с медицинской службой для создания непредвзятой обстановки для спортсменов, принимающих участие в первых поединках турнира.

Спортсмену разрешается выступать в категории, определённой для него на взвешивании. Весовая категория определяется тренером-преподавателем и врачом, о чем делается запись во врачебно-контрольной карте, заявке и паспорте кикбоксера. Участник может соревноваться только в весовой категории максимум на одну категорию выше его фактического веса.

Спортсмен, не явившийся на официальное взвешивание, к соревнованиям не допускается.

### **Спортивные соревнования Российской Федерации по кикбоксингу**

#### **Национальные соревнования**

Соревнования среди сильнейших спортсменов страны по результатам которых отбираются кандидаты в национальную сборную команду. Проводятся ежегодно и включают в себя все виды дисциплин: квалификацию, финал командного многоборья, финал личного многоборья и финалы в отдельных видах. Являются самыми престижными всероссийскими соревнованиями.

*Всероссийский турнир* по кикбоксингу в дисциплинах: «фулл-контакт», «лоу-кик», «К1», «лайт-контакт», проводится в соответствии с Единым календарным планом, календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий на Федерации кикбоксинга России и календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в выбранной области проведения соревнования.

Возрастные категории участников соревнований:

- юноши и девушки – 13 – 14 лет (только «фулл-контакт»);
- юноши и девушки – 15 – 16 лет;
- юниоры и юниорки – 17 – 18 лет.

Соревнования личные и проводятся в целях:

- отбор на Чемпионат России по кикбоксингу;
- повышения спортивного мастерства спортсменов, обучающихся вида спорта «кикбоксинг»;
- укрепление дружеских – спортивных связей между спортивными организациями России.

*Кубок России* по кикбоксингу в дисциплинах: «фулл-контакт», «лоу-кик», «К1», «лайт-контакт», проводится в соответствии с Единым календарным планом, календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий на Федерации кикбоксинга России и календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в выбранной области проведения соревнования.

Соревнования личные и проводятся в целях:

- отбор на Чемпионат России по кикбоксингу;
- повышения спортивного мастерства спортсменов, обучающихся вида спорта «кикбоксинг»;
- укрепление дружеских – спортивных связей между спортивными организациями России.

К участию в Соревновании по виду спорта «кикбоксинг» допускаются сборные команды субъектов Российской Федерации. К соревнованиям допускаются спортсмены 18 лет и старше, не ниже 1 спортивного разряда.

Соревнования проводятся по Олимпийской системе с выбыванием после первого поражения; 2 спортсмена проигравшие в полуфинале, занимают третье место, согласно Правилам соревнований по виду спорта «кикбоксинг».

*Первенство России* по кикбоксингу в дисциплинах: «фулл-контакт», «лоу-кик», «К1», «лайт-контакт», проводится в соответствии с Единым календарным планом, календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий на Федерации кикбоксинга России и календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в выбранной области проведения соревнования.

К участию в личных видах программы спортивных соревнований:

- по дисциплинам: «Лоу-кик» и «К1» допускаются спортсмены:
- юниоры, юниорки (17-18 лет);
- юноши, девушки (15-16 лет);
- по дисциплине «фулл-контакт» допускаются спортсмены:
- юниоры, юниорки (17-18 лет);
- юноши, девушки (15-16 лет);
- юноши, девушки (13-14 лет).

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного минимального возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

От одного субъекта Российской Федерации может быть заявлена только одна спортивная сборная команда.

Соревнования проводятся по Олимпийской системе с выбыванием после первого поражения; 2 спортсмена проигравшие в полуфинале, занимают третье место, согласно Правилам соревнований по виду спорта «кикбоксинг».

*Чемпионат России* по кикбоксингу в дисциплинах: «фулл-контакт», «лоу-кик», «К1», «лайт-контакт», проводится в соответствии с Единым календарным планом, календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий на Федерации кикбоксинга России и календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в выбранной области проведения соревнования.

К соревнованиям допускаются спортсмены 18 лет и старше, не ниже 1 спортивного разряда.

Соревнования проводятся в целях:

- формирования сборной команды России по виду спорта «кикбоксинг» для участия в чемпионате Европы, первенстве мира;
- дальнейшей популяризации и развития вида спорта «кикбоксинг»;
- повышения спортивного мастерства спортсменов, обучающихся вида спорта «кикбоксинг»;
- выполнение в соответствии с ЕВСК норматива «мастера спорта» для «мужчин и женщин» старше 18 лет.

К участию в Чемпионате России допускается не более двух сильнейших спортсменов от сборной команды субъекта Российской Федерации в каждой весовой категории.

#### **Всероссийские спортивные соревнования**

В спортивных соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены следующих возрастных групп:

- юноши и девушки – 13 – 14 лет (только «фулл-контакт»);
- юноши и девушки – 15 – 16 лет;
- юниоры и юниорки – 17 – 18 лет;
- мужчины и женщины – 19 – 40 лет.

#### **Межрегиональные соревнования**

*Чемпионаты федеральных округов, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга*

В соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации соответствующих федеральных округов. К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены следующих возрастных групп:

- юноши и девушки – 13 – 14 лет (только «фулл-контакт»);
- юноши и девушки – 15 – 16 лет;
- юниоры и юниорки – 17 – 18 лет;
- мужчины и женщины – 19 – 40 лет.

#### **Региональные соревнования**

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены, представляющие физкультурно-спортивные организации Санкт-Петербурга, следующих возрастных групп:

- юноши и девушки – 13 – 14 лет (только «фулл-контакт»);
- юноши и девушки – 15 – 16 лет;
- юниоры и юниорки – 17 – 18 лет;
- мужчины и женщины – 19 – 40 лет.

#### **Межмуниципальные соревнования**

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены, представляющие физкультурно-спортивные организации Санкт-Петербурга, а так же спортсмены, заявляющиеся индивидуально (лично), имеющие регистрацию по месту жительства в городе Санкт-Петербурге, следующих возрастных групп:

- юноши и девушки – 13 – 14 лет (только «фулл-контакт»);
- юноши и девушки – 15 – 16 лет;
- юниоры и юниорки – 17 – 18 лет;
- мужчины и женщины – 19 – 40 лет.

Обучающиеся по Программе обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Программой в соответствии с приложением № 10.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах*					
		6	8	10	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	12	10	10	4	2
		1	Общая физическая подготовка	110	115	140	100
2	Специальная физическая подготовка	45	74	95	140	180	235
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	26	43	66	99
4	Техническая подготовка	125	192	192	218	329	391
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	19	52	99	205	312
6	Инструкторская и судейская практика	3	4	5	12	18	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	10	12	18	62
Общее количество часов в год		312	416	520	624	936	1248

\* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Спортивная тренировка как обучения спортсменов включает физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Спортсмен совершенствует свое мастерство и выполняет упражнения, приемы и действия в постоянно усложняющихся соревновательных условиях. Многократное выполнение соревновательного упражнения – основной вид подготовки, который называется интегральным.

**Физическая подготовка.** Она направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники. Подразделяется на общую и физическую.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – процесс всестороннего физического развития человека, процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки, достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* – основа поддержания спортивной формы, быстрого освоения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсмена и возможности переносить большие учебно-тренировочные, а также соревновательные нагрузки. Средствами СФП являются упражнения «своего» вида спорта, сходные по структуре с соревновательными действиями.

**Техническая подготовка.** Она связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.

Основа технической подготовки – рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно меняющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа движения.

Средствами технической подготовки являются физические упражнения, многообразия которых делятся на:

*Общеподготовительные* – для всесторонней подготовки спортсмена;

*Специально-подготовительные* – схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

*Соревновательные* – действия из избранного вида спорта.

Методы технической подготовки делятся на словесные, наглядные и практические.

*Словесные методы* активизируют внимание обучающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят коррективы в учебно-тренировочный процесс.

*Наглядные методы* включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств.

Практические методы являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание и совершенствование двигательного действия.

**Тактическая подготовка.** Она обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного

состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В кикбоксинге применяется индивидуальная тактика.

**Психологическая подготовка.** Она способствует развитию психических, волевых качеств и созданию психической готовности спортсмена к соревнованиям, направлена на реализацию потенциальных возможностей человека и достижение оптимального результата. Правильно организованная психологическая подготовка помогает спортсмену, имеющую хорошую физическую и техническую подготовленность, управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях; быть уверенным в собственных силах; быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие); вести борьбу до конца; противостоять различным раздражителям и помехам; самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. *Специальная физическая подготовка* направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

**Теоретическая подготовка.** Она является обязательной составной частью тренировки. Ускорить рост спортивного мастерства, достичь в спорте вершин можно лишь тогда, когда спортсмен обладает общими и специальными знаниями. Интеллектуальное образование включает знание: закономерностей функционирования и развития организма в процессе тренировки; основ современной техники выполнения упражнений; приемов и действий; о гигиене, режиме дня и питания; профилактике травматизма; основ массажа.

Спортсмен должен знать требования к планированию тренировки, методы и средства развития физических качеств и совершенствование технических действий, уметь самостоятельно и грамотно вести дневник тренировки (спортсмена), знать правила соревнований.

**Система соревнований** представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки кикбоксеров. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие кикбоксеров в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки,

комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

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

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Форма отчета
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда;</li> <li>- организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся.</li> <li>- проведение лекций, бесед, (права и обязанностей кикбоксеров на соревнованиях, требованиях к спортивной форме, функции спортсменов кикбоксеров, система оценок, нарушение правил во время проведения соревнований);</li> <li>- разбор судейства на всероссийских и международных соревнованиях.</li> </ul>	В течение года	Годовой учебно-тренировочный план (для обучающихся соответствующих групп)
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с</li> </ul>	В течение года	Годовой учебно-тренировочный план

		<p>поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>		(для обучающихся соответствующих групп)
2.	<b>Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных мероприятий, соревнований, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью.</li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Участие в конкурсах.</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.3	Медицинское направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;</li> <li>- составление расписания учебно-тренировочных занятий на основе санитарно-гигиенических требований;</li> <li>- четкое отслеживание санитарно – гигиенического состояния;</li> <li>- организацию плановых медицинских осмотров обучающихся;</li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Организация прохождения</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обязательное медицинское обследование;</li> <li>- соблюдение питьевого режима.</li> </ul>		углубленного медицинского обследования для обучающихся соответствующих групп
2.4.	Просветительское направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация деятельности с обучающимися по профилактике приема допинга, а также, гигиены спорта;</li> <li>- организация деятельности с родителями по профилактике приема допинга гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена;</li> <li>- пропаганда здорового образа жизни (тематические часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни);</li> <li>- культивирование идеалов мужества, уважения к сопернику, дружбы и взаимопомощи.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.5.	Диагностическое направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:</li> <li>- общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;</li> <li>- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей).</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность	Беседы, встречи, диспуты, уроки другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.  Фото и (или) видео фиксация.

	к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)			
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках (организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> <li>- уроке мужества, посвященному Дню Победы «Подвигу народа жить в веках»; - беседе к Международному Олимпийскому дню;</li> <li>- беседе ко Дню снятия блокады Ленинграда (возложение цветов);</li> <li>- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;</li> <li>- просмотр соревнований;</li> <li>- оформление стендов с освещением спортивно-массовых мероприятий.</li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Фото и (или) видео фиксация.</p>
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.

		<p>толерантности и взаимоуважения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>		
4.2.	Иные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие кикбоксеров в эстафете, посвященных Новому году;</li> <li>- участие в Дне открытых дверей, посвященному Дню кикбоксинга;</li> <li>- во время проведения учебно-тренировочных мероприятий проведение игр: <ul style="list-style-type: none"> <li>* на развитие творческого воображения и на психологическую активизацию творчества;</li> <li>* на поиск и обоснование возможных причин и последствий;</li> <li>* на построение ситуации по алгоритму;</li> <li>* на стратегическое развитие мышления (игра «Разнойбой», эстафеты, игра «Шарады», игра «Знатоки спорта», игра «Блиц-турнир» и т.п.)</li> </ul> </li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Фото и (или) видео фиксация.</p>
5.	<b>Работа с родителями</b>			
5.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитания в семье	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование общих подходов к воспитанию ребенка, совместному изучению личности ребенка, его психофизических особенностей, организация помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося;</li> <li>- организация работы по повышению педагогической и психологической культуре родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
6.	<b>Работа с общеобразовательными учреждениями</b>			
6.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование успеваемости обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уделение внимания успеваемости обучающихся в школе, при необходимости налаживание отношений с учителями общеобразовательных школ, где учатся обучающиеся;</li> <li>- вести систему проверки успеваемости, индивидуальные беседы с обучающимися.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

### 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 Всемирный антидопинговый 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.

**Внесоревновательный 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-преподаватель, 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.

#### **Общая информация**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный 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».

### План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющей программу спортивной подготовки.

Таблица 9

Примерный план-график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	Вид программы	Тема			
	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3

<b>Этап начальной подготовки</b>					<p>лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).</p> <p>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3).</p>
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №4 и №5).</p>
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

		правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	регионе РУСАДА		в регионе
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №6)

					и №7).
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства,</b>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

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:



Сообщить о допинге



видео-урок «Система АДАМС: пошаговая видео-инструкция»





Официальный сайт РАА  
«РУСАДА»



Образовательный  
антидопинговый онлайн-курс



Официальный сервис по  
проверке препаратов



Система ADAMS



Антидопинговое обеспечение –  
Министерство спорта  
Российской Федерации



## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из задач СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи последующих этапах многолетней подготовки кикбоксеров. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в кикбоксинге терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, 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 тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать обучающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Для тренирующихся этапа высшего спортивного мастерства принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Таблица 10

Содержание инструкторской (тренерско-преподавательской) практики

Содержание работы	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
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-	+	Проведение на разных группах	Проведение на разных группах

ВО!».			
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах нач. подготовки.	+	+	+
3. Участие в подготовке к тематическим мероприятиям ( Новому году, 23 февраля, 1 сентября и др.).	+	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными кикбоксерами по истории кикбоксинга, о россиянах – чемпионах мира, Европы.	-	+	+
5. Настовничество над 1-2 кикбоксерами новичками. Обучение простейшим элементам кикбоксинга.	+	+	+
6. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками (методика проведения учебно-тренировочных занятий)	-	+	+
7. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера-преподавателя по спорту.	-	+	+
8. Беседа, лекция на тему техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, обучение приемам самостраховки.	+	+	+
9. Обучение основам техники и методики обучения упражнениям кикбоксинга	-	+	+
10. Участие в соревнованиях Учреждения в качестве выводящего тренера-преподавателя групп начальной подготовки	-	+	+

Таблица 11

### Содержание подготовки судей по спорту

№п/п	Темы судейской практики	Учебно-тренировочный этап		ССМ/ ВСМ
		до 3-х лет	свыше 3-х 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 отдельных видов	+	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.	+	+	+

	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей	+	+	+
	Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.	-	+	+
	Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок.	+	+	+
2.	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	+	+	+
	Особенности судейства упражнений обязательной программы	+	+	+
	Методика и техника судейства. Запись упражнений символами	-	-	+
	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований	-	-	+
	Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях	-	-	+
	Содержание классификационных программ по кикбоксингу	-	+	+
	Особенности проведения массовых соревнований по кикбоксингу	-	-	+
	Оборудование и инвентарь на соревнованиях по кикбоксингу	+	+	+
	<b><u>Практическая подготовка</u></b>			
	Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП;	+	+	+
	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП;	+	+	+
	Практика судейства соревнований Учреждения	-	+	+

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

**Основные задачи медицинского обеспечения.** Основные задачи медицинского обеспечения 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.

**Врачебное обследование** (медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля).

Для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований контроля (упражнений и заданий).

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

Таблица 12

Примерный план медицинского обеспечения

Наименование мероприятия	НП	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от этапа подготовки	1 раз в год	1 раз в год УМО 1 раз в год ТО	2 раза в год УМО	2 раза в год УМО
Допуск врача к занятиям после болезни	+	+	+	+
Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях	-	+	+	+

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;

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от этапа 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.
- 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 этим 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.

### **2.8.1. Медико-биологическое обеспечение обучающихся**

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 осуществляемый 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 медикобиологического 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;
- 4) бальнеологические.

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, избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся:

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

Группу обще тонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация 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 метаболизма;

– 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.

## **2.8.2. 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, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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

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

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе спортивного совершенствования 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.

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	НП	УТ(СС)		ССМ/ ВСМ
				до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	-	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления: <ul style="list-style-type: none"> <li>• водные процедуры закаливающего характера,</li> <li>• душ, теплые ванны,</li> <li>• прогулки на свежем воздухе,</li> <li>• рациональные режимы дня и сна, питания,</li> <li>• рациональное питание, витаминизация,</li> <li>• тренировки в благоприятное время суток.</li> </ul>	Тренер-преподаватель, врач учреждения	-	+	+	+
4.	Физиотерапевтические средства: <ul style="list-style-type: none"> <li>• душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;</li> <li>• ванны: хвойные, жемчужные, солевые;</li> <li>• 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);</li> <li>• ультрафиолетовое облучение;</li> <li>• аэризация, кислородотерапия;</li> <li>• массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.</li> </ul>	Тренер-преподаватель, врач учреждения, спортсмен	-	-	+	+

### План применения восстановительных средств

В настоящее время уже ни у кого не вызывает сомнения то, что восстановление - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности. По мнению специалистов,

создание адекватных условий для протекания восстановительных и специальных адаптационных процессов может осуществляться в двух направлениях:

- оптимизации планирования учебно-тренировочного процесса;
- направленно-целевом применении средств восстановления работоспособности;

В спортивной практике различают два наиболее важных направления использования восстановительных средств. Первое предусматривает использование восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на процессы восстановления не только после выступления спортсмена, но и в процессе их проведения, перед началом следующего круга соревнований. Второе направление включает использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе.

Использование средств восстановления способствует повышению суммарного объёма тренировочной работы в занятиях и интенсивности выполнения отдельных тренировочных упражнений, даёт возможность сократить паузы между упражнениями, увеличить количество занятий с большими нагрузками в микроциклах. Так, направленное использование восстановительных средств, органически увязанное с величиной и характером нагрузок в тренировочных занятиях, позволяет увеличить объём нагрузок в ударных микроциклах на 10-15% при одновременном улучшении качественных показателей тренировочной работы. Систематическое применение этих средств способствует не только приросту суммарного объёма тренировочной работы, но и повышению функциональных возможностей систем энергообеспечения, приросту специальных физических качеств и спортивного результата.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

**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).

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «кикбоксинг»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "кикбоксинг";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кикбоксинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Обучающиеся должны:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кикбоксинг»;
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
  - сохранение здоровья.
- Обучающиеся должны:
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
  - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
  - выполнить план индивидуальной подготовки;
  - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
  - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
  - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер

спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

#### **Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «кикбоксинг»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (приложение № 8), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные и промежуточные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Для оценки общей, специальной физической, технической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Таблица 14

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта**

**«кикбоксинг»**

(Приложение № 6 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12

3.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	4	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	10
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре леда на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
<b>3. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>						

Таблица 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «кикбоксинг» (Приложение № 7 к настоящему ФССП)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5.9	6.1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре леда на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			33	28
<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 раз	не менее	
			52	38
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее	
			120	90
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

Таблица 16

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

(Приложение № 8 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8.1	9.5
1.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20	10

<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более
			5      0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее
			7,0      5,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее
			62      48
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за (за 120 с) ( не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее
			142      116
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>			

Таблица 17

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта**

**«кикбоксинг»**

(Приложение № 9 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13.2      15.8	
1.2.	Бег на 3000 м	с	не более	
			12.20      -	
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15      -	
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-      20	
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	см	не менее	
			43      17	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235      188	
1.7.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20      12	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			0	
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			10,0      8,0	
2.3.	Количество ударов по боксерской груше	количество	не менее	

	руками (за 10 с)	раз	68	52
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами ( не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			184	121
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1. Спортивное звание «мастер спорта России»				
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

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

Рабочие программы по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 9.

#### **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг» основаны на особенностях вида спорта «кикбоксинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «кикбоксинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «кикбоксинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг».

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта (кикбоксинг) используются помещения, соответствующие требованиям к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и 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 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 спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### 6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки  
(Приложение № 10 к ФССП)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	2
2.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	на тренировочный спортивный зал	4
3.	Дорожка беговая (электрическая)	штук	на тренировочный спортивный зал	1

4.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	4
5.	Канат-резинка (эспандер)	комплект	на тренировочный спортивный зал	8
6.	Лапа боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	8
7.	Лапа-ракетка	штук	на тренировочный спортивный зал	8
8.	Макивара	штук	на тренировочный спортивный зал	10
9.	Манекен водоналивной	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	3
11.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	5
13.	Подушка кикбоксерская настенная	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
17.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	2
18.	Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	12
19.	Утяжелитель для рук (2, 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	12
Для спортивных дисциплин пойтфайтинг, лайт-контакт				
20.	Напольное покрытие (будо-мат)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
Для спортивных дисциплин фулл-контакт, лоу-кик, К1				
21	Ринг боксерский	комплект	на тренировочный спортивный зал	1

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

#### **6.1.2. Перечень дополнительного оборудования, необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП**

Таблица 19

Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Эллиптический тренажер	штук	1
2.	Тренажер для растяжки	штук	1
3.	Подушка тренерская	штук	5
4.	Складная платформа для груши	штук	2
5.	Пневматическая скоростная груша	штук	2
6.	Груша боксерская на подставке	штук	2
7.	Тренажер «Евник»	штук	10
8.	Сумка на колосах	штук	6
9.	Сумка-рюкзак	штук	30
10.	Мешок в форме капли (130 см, 55 кг)	штук	2
11.	Гимнастический канат (5 м)	штук	2
12.	Диск для штанги (блин) (5, 10, 15 кг)	комплект	6
13.	Гриф	штук	1
14.	Защита голени и стопы	комплект	60
15.	Боксерки	комплект	20
16.	Пады кикбоксерские	комплект	6
17.	Защитный жилет (тренерский)	штук	6
18.	Защита бедер	комплект	5
19.	Эспандеры	штук	20
20.	Мяч футбольный	штук	7
21.	Додянг	штук	100

## 6.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 20

### Обеспечение спортивной экипировкой Приложение № 11 к ФССП

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские	пар	на организацию	12
2.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на организацию	12
3.	Шлем кикбоксерский	штук	на организацию	12

Таблица 21

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)						
1.	Бинт эластичный для рук	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, К1, фулл-контакт, лау-кик											
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Перчатки боксерские (красные, синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
5.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Футы защитные (красные, синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
11.	Шлем для кикбоксинга (красный, синий)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	2	2	2
12.	Шорты для кикбоксинга	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
13.	Штаны для кикбоксинга (красные, синие)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	2	2	2
14.	Щитки защитные для голени (красные, синие)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

**6.2.1. Перечень дополнительной экипировки, выдаваемой в индивидуальное пользование тренерско-преподавательскому составу (согласно штатному расписанию), необходимой для реализации программы спортивной подготовки, не включенной в ФСС**

1.	Спортивный костюм	штук	на тренера-преподавателя	1
2.	Футболка	штук	на тренера-преподавателя	1
3.	Кроссовки	штук	на тренера-преподавателя	1

### **6.3. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» действуют следующие требования к кадровому составу организаций:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «кикбоксинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» (повышение квалификации) осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация по программам повышения квалификации проводится в форме, определяемой организацией самостоятельно. Как правило, такими формами являются:

- зачет;
- экзамен;
- защита реферата;
- итоговое тестирование и другие.

Слушателям, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

#### **6.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

#### **6.5. 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».

## **6.6. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Информационное обеспечение Программы включает:**

список литературных источников,  
перечень аудиовизуальных средств,  
перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов – М.:ФИС, 2004 г.
2. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология-М, 1998-335 с.
3. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2002. - 23 с.
4. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 15–16.
5. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования Российской Федерации (Москва. 2000) по специальности 022300 - Физическая культура и спорт. Квалификация - специалист по физической культуре и спорту.
6. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн–Киев; -1999.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003
9. 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.
10. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. –Ростов-на-Дону. 2003.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва.:кн. 2001
12. 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
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» от 31 октября 2022 г. № 885

**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».)

## КРАТКИЙ СЛОВАРЬ КИКБОКСЕРСКИХ ТЕРМИНОВ

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

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

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

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

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

**Раунд-кик** (раундхаус-кик) (круговой удар) — Круговой удар разворотом обычно наносят в голову, что позволяет использовать силу сгибания ноги. Такое выполнение создает трудности в защите от этого удара, поскольку нога может обойти блокирующую руку. В начале удара верхняя часть корпуса разворачиваются по траектории, по которой будет нанесён удар, после чего совершается доворот опорной ноги на 90° (иногда на 180°), колено согнутой ноги поднимается к груди, и разгибанием колена наносится удар подъёмом ступни или голенью. Удар может наноситься по всем уровням, в таком случае слово "раунд" не произносится, а добавляется приставка (хай-кик — от англ. "high" — "высокий", миддл-кик — от англ. "middle" — "средний" (по высоте), лоу-кик — от англ. "low" — "низкий". По технике нанесения может быть лёгкий, но быстрый ("щелчком"), и может быть более медленным, но более мощным ("с проносом").

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

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

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

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

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

**Удары руками** – Основы в кикбоксинге те же, что и в классическом боксе: совпадают стойки, способы перемещения, способы защиты и, конечно, удары руками, но основу действий составляют удары ногами. Основы боксёрской работы руками очень важны. Многие начинающие кикбоксёры начинают увлекаться ударами ногами, особенно внешне эффектными, но именно этого и стоит избегать. Просто задумайтесь, насколько техника бокса обширна и глубока, раз многие профи посвящают всю свою жизнь её совершенствованию, тогда как кикбоксёрам приходится ещё и практиковать проработку ударов ногами! Практиковать зрелищные, но неэффективные удары ногами нет времени.

**Апперкот** (Удар снизу **левой**) — Этот удар чаще наносится в туловище. При его нанесении вес тела переносится на левую (стоящую впереди) ногу, туловище несколько поворачивается влево вокруг вертикальной оси, рука отводится назад и вниз — создается положение замаха. Далее туловище поворачивается вправо, вокруг вертикальной оси с

одновременным толчком левой ноги. Этот удар наносится по дуге снизу вверх. Вес тела может оставаться на левой ноге, а может переноситься на правую. При ударе тыльная сторона кисти обращена к противнику.

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

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

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

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

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

повернутого пальцами наружу. Правую руку оставляют для страховки головы, защищая ее раскрытой ладонью от встречных ударов противника.

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

**Хук** (Боковой удар **правой** в голову) — Он может быть более или менее длинным. Это определяется тем, насколько согнута бьющая рука в локтевом суставе. При длинном ударе угол между плечом и предплечьем тупой. Правый хук (дальней от противника рукой) наносится движением, аналогичным правому прямому удару, за исключением траектории удара. Она криволинейная. Удар идет по дуге слева направо (в редких случаях справа налево). Поскольку при данном варианте ударного движения возникают реактивные силы, еще дальше отодвигающие ОЦТ влево, в направлении цели, устойчивое положение достигается увеличением площади опоры по фронту (ноги расставляются несколько шире, чем при прямом ударе правой)

## Пример программы мероприятия «Веселые старты»

### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

### Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

### План реализации:

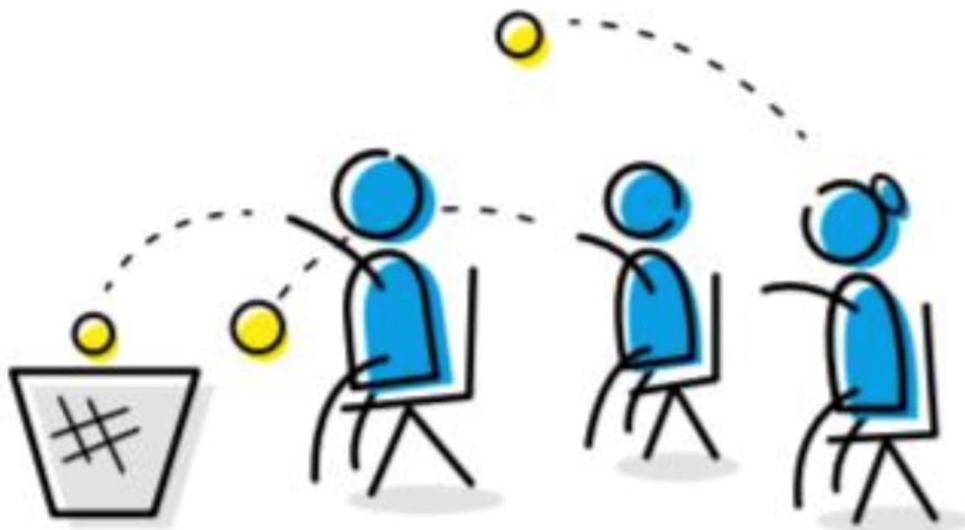
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых Вы можно придумать игры, связанные с видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

### 1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

## 2 вариант

**Правила:** участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

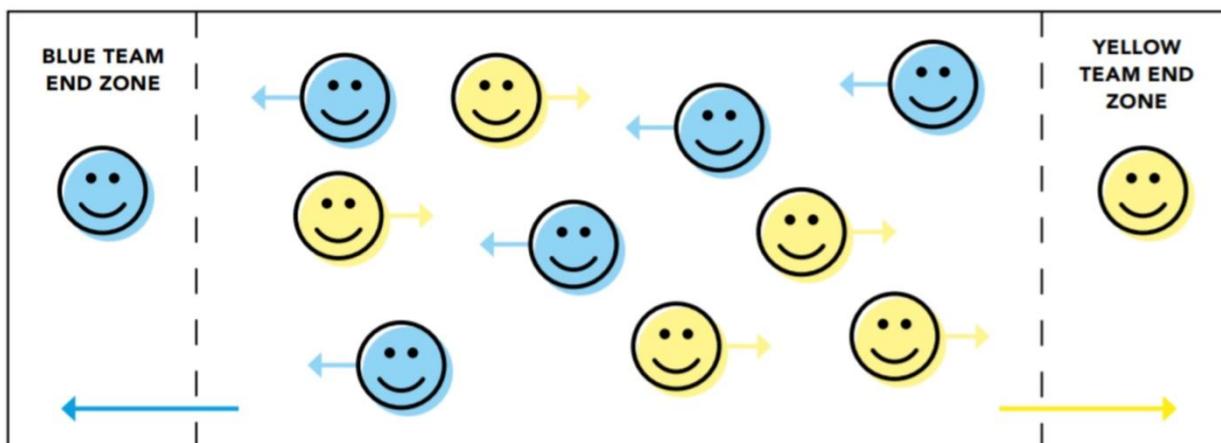
**Цель:** показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

**Какие вопросы необходимо задать спортсменам:**

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

*\*можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

## 2. Роль правил в спорте



**Правила:** игроки делятся на две команды, обучающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

**Цель:** показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

**Какие вопросы необходимо задать спортсменам?**

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## 3 Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

*\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать*

#### **4 Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

## Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

### Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

### Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

### Обязательные темы:

#### 1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### 2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:
  - наносит вред здоровью спортсмена;
  - противоречит духу спорта;
  - улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций;
- запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

#### 3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

#### 4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

#### 5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);  
 Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;  
 Запрещенный список (актуальная версия);  
 Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

## Программа для родителей (1 уровень)

### **Целевая аудитория:**

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

### **Направлена на:**

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### **План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №5):**

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

### **Рекомендованные источники:**

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
- Запрещенный список (актуальная версия);
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

**РУСАДА**

**Роль родителей в процессе  
антидопингового обеспечения спортсменов**



## Программа для родителей (2 уровень)

### **Целевая аудитория:**

• родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

### **Направлена на:**

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### **План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):**

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
  - ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
  - сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
  - процедура допинг-контроля;
  - пулы тестирования и система ADAMS;
  - правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

### **Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);  
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;  
Запрещенный список (актуальная версия);  
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

**РУСАДА**



**Роль родителей в процессе антидопингового  
обеспечения спортсменов**



**Примерный перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по виду спорта «кикбоксинг»**

**1. Что такое «кикбоксинг»?**

- А) вид боевых искусств, в котором разрешены удары руками и ногами;
- Б) кулачный бой двух спортсменов, проводимый на ринге;
- В) корейское боевое искусство, с активным использованием ног в бою.

**2. Правильное положение кулака при нанесении удара рукой в кикбоксинге?**

- А) кулак развернут большим пальцем вниз;
- Б) наносится двумя передними кентусами кулака;
- В) наносится всем кулаком.

**3. Какая нога начинает движение первой при передвижении приставным шагом в боевой стойке? (наносся удар с левой руки)?**

- А) правая;
- Б) левая ;
- В) передняя.

**4. Защита туловищем в кикбоксинге – это?**

- А) подставка;
- Б) уклон;
- В) сбив.

**5. Атака в кикбоксинге –это**

- А) удар;
- Б) защита;
- В) передвижение.

**6. Боевая дистанция – это...**

- А) серия ударов;
- Б) расстояние между противниками;
- В) передвижение спиной вперед.

**7. Что означает слово ринг?**

- А) кольцо;
- Б) площадка для выступлений;
- В) удар снизу.

**8. Сдвоенный удар в кикбоксинге –это**

- А) последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;
- Б) последовательное нанесение трех ударов;
- В) последовательное нанесение двух ударов одной рукой.

**9. Что такое контрудар?**

- А) удар в туловище;
- Б) удар после команды «Стоп»;
- В) удар в ответ на действия противника.

**10. Как называется прямой удар ногой?**

- А) йока-гери;
- Б) микадзуки-гери;
- В) майа-гери;

**11. Что обозначает термин «маваша-гери»?**

- А) боковой удар ногой;
- Б) прямой удар ногой;
- В) двойной удар рукой.

**12. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу.**

- А) Допинг — это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена
- Б) Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
- В) Допинг — это использование запрещенных субстанций и методов в спорте
- Г) Допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение

**13. Если я уважаю свой спорт и хочу быть достойным спортсменом, то мне необходимо:**

- А) Стремиться к победе любым путем
- Б) Добиться преимущества над соперником
- В) Если я проиграл, то нужно было где-то обмануть
- Г) Ни один из вышеперечисленных ответов

**14. Что делать, если Вы должны принимать то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?**

- А) По медицинским показаниям можно принимать что угодно
- Б) Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций
- С) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина
- Д) Все препараты, которые дает врач, безопасны

**15. Действия спортсмена в случае болезни при посещении врача:**

- А) Про необходимости подать запрос на терапевтическое использование
- Б) Проверить лекарства, которые назначил врач, через сервисы по проверке препаратов РУСАДА
- В) Предупредить врача о том, что перед ним спортсмен
- Г) Предупредить свою Антидопинговую организацию
- Д) Предупредить свою национальную спортивную федерацию.

**16. Выберите верное утверждение:**

- А) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений ВАДА
- Б) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Международного Олимпийского комитета
- В) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — независимая антидопинговая организация на территории Российской Федерации
- Г) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Олимпийского и Паралимпийского комитетов России.

Ответы:

1. А	6. Б	11. А	16. А
2. Б	7. Б	12. В	
3. В	8. В	13. Г	
4. А	9. В	14. Б	
5. А	10. В	15. Б	

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

**ПРИНЯТА**

**УТВЕРЖДЕНО**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «02» февраля 2026 года  
протокол № 1

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 02.02.2026 № 30-СО

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по кикбоксингу**

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

для обучающихся группы начальной подготовки первого, второго и третьего года  
обучения

(НП-1, НП-2, НП-3)

**Составитель: Тренер-преподаватель  
Гинтовт Антон Юрьевич,  
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 спортивной подготовки кикбоксеров групп начальной подготовки 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 24 ноября 2025 г. № 1011.

### **Основопологающие принципы:**

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преимственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы (НП-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 (Тренер-преподавателей-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 одарённых детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

### **Цель программы (НП-2, НП-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 (НП-1):**

1. Набор детей для занятий кикбоксинг, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, 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 (НП-2, НП-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 Тренер-преподавателю-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 НП-1 – обучение программы 3 юношеского разряда, обучение отдельным элементам 2 юношеского разряда;
- Группа НП-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 **начальной подготовки первого года** обучения является первым звеном в системе многолетней подготовки юных кикбоксистов. 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 кикбоксистов 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 **начальной подготовки свыше года** обучения является важным звеном в системе многолетней подготовки юных кикбоксеров и перехода на учебно-тренировочный этап. Подготовка детей в группах начальной подготовки второго года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, 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 обучающихся 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 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП-1)

№ п/п	содержание № недели	%	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		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 таблица 1

№ п/п	содержание № недели	%	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	2	3	2	2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	23,0		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	

**ГODOVOЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП-2, НП-3)**

Таблица 2

№ п/п	содержание № недели	%	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	26
1.	Общая физическая подготовка	27	115	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	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	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		1		
6.	Инструкторская и судейская практика	1	4												1									1					
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	8																										
		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	

№ п/п	содержание № недели	%	Кол-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	27	115	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	
2.	Специальная физическая подготовка	18	74	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	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	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													
		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

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 3

### НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП-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 НП-1 (в минутах)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России	<b>170</b>	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	<b>170</b>	15	15	10	10	15	0	15	15	15	15	15	15	Зарождение вида спорта «кикбоксинг»
Занятие 3. Общие понятия о технике кикбоксинга	<b>190</b>	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	<b>170</b>	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.	<b>170</b>	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	<b>170</b>	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	<b>170</b>	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	<b>170</b>	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 НП-1 (в часах)**

<p>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.</p>	<b>13</b>	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<p>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.</p>
<p>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.</p>	<b>13</b>	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.                      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.</p>
<p>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.</p>	<b>14</b>	1	1	2	2	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                      Занятие 27. Упражнения с гимнастической палкой.</p>	<b>14</b>	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	<p>Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию.</p>

Занятие 28. Упражнения со скакалкой Занятие 29. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Занятие 30. 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 31. Беговые упражнения. Занятие 32. Прыжки, прыжковые шаги, прыжковые упражнения. Занятие 33. Круговая тренировка.	14	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.	14	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	14	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 кувырков	14	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

															<p>движения рационально и экономично;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- точно выполнять движения в сложных и/или неожиданно изменяющихся условиях;</li> <li>- рационально и экономно решать двигательные задачи;</li> <li>- быстро и качественно овладевать новыми движениями и/или быстро их перестраивать.</li> </ul>
<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 НП-1 (в часах)</b>															
<p>Физические упражнения на развитие силы</p> <p>Занятие 41. Подтягивание.</p> <p>Занятие 42. Отжимание.</p> <p>Занятие 43. Удержание высокоий угол.</p> <p>Занятие 44. Вис.</p> <p>Занятие 45. Приседание.</p> <p>Занятие 46. Прыжки.</p> <p>Занятие 47. Бег с утяжелителями.</p>	<b>7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<p>Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.</p> <p>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.</p>	
<p>Физические упражнения на развитие быстроты</p> <p>Занятие 48. Беговые упражнения.</p> <p>Занятие 49. Прыжки.</p> <p>Занятие 50. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Занятие 51. Эстафетный бег.</p>	<b>7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<p>Быстрота в кикбоксинге понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения.</p> <p>Для успешного овладения техникой гимнастической упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.</p>	
<p>Физические упражнения для развития выносливости</p> <p>Занятие 52. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.</p> <p>Занятие 53. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.</p> <p>Занятие 54. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины.</p> <p>Занятие 55. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.</p> <p>Занятие 56. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.</p>	<b>7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<p>Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени.</p> <p>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.</p>	

<p>Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная)  Занятие 57. Наклоны.  Занятие 58. Выкруты.  Занятие 59. Поднимание ног.</p>	7	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	<p>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.</p>
<p>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».</p>	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0,0	0,5	0,5	<p>Равновесие кикбоксера – способность тела находиться в контролируемом положении. Кикбоксер находится в постоянном движении, уклоняется, наносит и парирует удары. В состоянии равновесия спортсмен сохраняет максимальную энергию.</p>
<p>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.</p>	4	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>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.</p>
<p>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).</p>	4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	<p>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.</p>
<p>Акробатические элементы  Занятие 75. Шпагаты, мосты, упоры.  Занятие 76. Стойки, перекаты.</p>	4	0	0	0	0,5	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>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</p>

														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 НП-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	Изучение и отработка шагов: «вперед-назад», «вправо-влево», «назад-вправо» 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	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	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	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	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	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	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	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 НП-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 НП-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.

<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>											
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</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, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Таблица 4

**НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП-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 НП-2,3 (в минутах)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России	<b>100</b>	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	<b>60</b>	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	<b>200</b>	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	<b>200</b>	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	<b>400</b>	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	<b>100</b>	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	200	20	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 НП-2,3 (в часах)

<p>Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей</p> <p>Занятие 8. Упражнения для пальцев и кисти.</p> <p>Занятие 9. Упражнения на 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>	9	1	1	1	1	0,5	0	0,5	1	1	1	0,5	0,5	<p>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> <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>	10	1	1	1	1	0,5	0	0,5	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. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.</p>

<p>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.</p>	11	1	1	1	1	1	0	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  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.</p>	11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	<p>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.</p>
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости  Занятие 30. Беговые упражнения.  Занятие 31. Прыжки, прыжковые шаги, прыжковые упражнения.  Занятие 32. Круговая тренировка.</p>	12	1	1	1	1	1	0	1	2	1	1	1	1	<p>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.</p>
<p>Упражнения на гибкость и подвижности в суставах  Занятие 33. Упражнения на растяжку.</p>	9	1	1	0,5	0,5	1		1	0,5	1	1	1	0,5	<p>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,</p>

															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	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 кувырков	11	1	1	1	1	1	0	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>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 НП-2,3 (в часах)</b>															
Физические упражнения на развитие силы Занятие 40. Подтягивание. Занятие 41. Отжимание. Занятие 42. Удержание высокоий угол. Занятие 43. Вис.	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств гимнаста. В связи с тем, что выполнение

<p>Занятие 44. Приседание.  Занятие 45. Прыжки.  Занятие 46. Бег с утяжелителями.</p>														<p>большинства гимнастических упражнений связано с необходимостью преодолевать вес собственного тела, силовые возможности гимнасток определяются не только абсолютными показателями мышечной силы, сколько относительными.</p>
<p>Физические упражнения на развитие быстроты  Занятие 47. Беговые упражнения.  Занятие 48. Прыжки.  Занятие 49. Подвижные и спортивные игры.  Занятие 50. Эстафетный бег.</p>	5	1	1	1	1	1							1	<p>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.</p>
<p>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.</p>	7	1	1	1	1	1			1				1	<p>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.</p>
<p>Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная)  Занятие 56. Наклоны.  Занятие 57. Выкруты.  Занятие 58. Поднимание ног.</p>	8	1	1	1	1			1	1	1	1			<p>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</p>

														характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.
<p>Физические упражнения на развитие равновесия  Занятие 59. Подскоки.  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».</p>	8	1	1	1	1				1	1	1	1		<p>Равновесие кикбоксера – способность тела находиться в контролируемом положении. Кикбоксер находится в постоянном движении, уклоняется, наносит и парирует удары. В состоянии равновесия спортсмен сохраняет максимальную энергию.</p>
<p>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.</p>	5		1				1	1				1	1	<p>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.</p>
<p>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).</p>	5		1				1	1	1				1	<p>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.</p>
<p>Акробатические элементы  Занятие 74. Шпагаты, мосты, упоры.  Занятие 75. Стойки, перекаты.</p>	4			1	1	1				0,5			0,5	<p>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</p>

															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 НП-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	3	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>		
<b>IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>															
Участие в спортивных соревнованиях	<b>2</b>						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)	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>			
<b>V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>															
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 интенсивного тренировочного соревнований, перетренировки.	утраченной травмы,	после учебно-процесса, болезни,
<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 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 по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 – 23 часв**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2,3 – 19 часов**

#### **Занятие 1. (для НП-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 НП-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 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. (для НП-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 НП-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 кикбосинга;
- Рассказать о сильнейших российских спортсменов кикбосеров;

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

**Содержание:** значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины кикбоксерских упражнений. Технический арсенал кикбоксинга, понятие о базовой технике.

*Обучающиеся должны знать:*

- Специальную терминологию.

*Уметь:*

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

### **Занятие 3. (для НП-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 НП-1 и НП-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 НП-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 НП-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 НП-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 НП-1 и НП-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 уравнивания.

#### **Занятие 8. (для НП-1 и НП-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 НП-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 НП-1 – 110 часов**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-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 висячем положении лежа или в висячем положении 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 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 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 поясе либо одна на поясе, 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 достать 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 поясе. 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, сохраняя 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. Поочередное 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 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 горизонтальноверху.

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, палкаверху (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 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. Закрывать 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 прыгания.

- *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.

- *Верблюжья 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-рождок*. 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 выработке 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 прыгания.

- *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 НП-1 – 45 часов**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-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 почувствовал 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 упражнения 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 вверх.

##### 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 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 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 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 вперёд)
- движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны назад и вперёд до отказа).
- инерция движений какой либо части тела (махи ногами вперёд 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 вперёд, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс;
  - махи ногой вперёд, 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 вперёд, в сторону и назад с помощью Тренера-преподавателя-преподавателя (не допускать болевых ощущений);
  - стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, 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 ногой.

- 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 ногой 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 вращения 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 другой 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 однонаправленных 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 звеньями 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 перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекаатом 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 перекаатиться 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 перекаат 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.	6-8 раз	Обратить внимание на

	1 - руки на пояс; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)		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 вверх; 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 на лево. (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 (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)	3 раза по 8 сек 3 раза по 8 сек	Свободную ногу высоко 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

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
---	-----------------------	-----------	---------------------

п/п			
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 вверх; 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. 1 - 2 - толчком смена положения рук; 3 - 4 - толчком, и. п. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Для места расположения нарисовать мелом окружности или квадратики согласно размеру ладони.
6.	а) 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°; 2 - то же, что и 1; 3 - то же, что и 2; 4 - прыжок с поворотом вправо на 90° в и. п.;	25 сек	Выполняется под счет Тренера-преподавателя-преподавателя, в среднем темпе. Следить за правильным выполнением упражнения.

	5-8 - то же в другую сторону. (на координацию движений, точность выполнения 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 последнее время 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.**

- подскоки 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.

- подскоки 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, веред, 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.

### **Шпагаты, мосты, упоры.**

**Шпагат прямой.** *Прямой шпагат* – это сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны. Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в теме 2.4. поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата 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 вперёд, 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 опереться 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 вверх; 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 перекал 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 ГРУППЫ НП-1 – 125 часов**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-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 изучения передвижения:

- перемещение приставными шагами (по кругу/ в заданом направлении/ с резкой сменой направления/ с задействованием препятствий/ в парах и т.д.);
- перемещение обычным шагом (в заданом 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-преподавателей-преподавателя и т.п.)
- перемещение скачками (в заданом направлении/ с резкой сменой направления/ с задействованием препятствий/ в парах и т.д.);
- разножка (для умения менять стойку);

**Для НП-2,3**

##### **Занятия 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 разучивают прямые, боковые и удары снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки). Положение фронтальной стойки разучивается перед зеркалом с Тренер-преподавателем-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-преподавателя.

Что бы закрепить боеву 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 НП-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 НП-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 отклонением 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 НП-2,3**

### **Занятие 80. 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.

### **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 – толчком 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 туловище 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 «лапах», где тренер получает срочную информацию о действиях спортсмена и вносит необходимые коррективы. 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 (анперкот)

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 словестным 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 прямым ударом 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 кубе.

#### 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 наорнхи соги, 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 долио чаги одной ногой на скорость, в корпус/голову.
  - Нанесение ударов долио чаги с отскоком назад, в корпус/голову.
  - Нанесение ударов долио чаги, с шагом назад после удара, в корпус/голову.

#### **Для НП-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 наноситься, как по внутренней стороне бедра левой ноги противника, так и по внешней стороне бедра правой ноги.
2. Боковой удар левой ногой в бедро, «двочка» 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, «двочка» 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 «случного 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/скачки 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 НП-1 – 0 часов**

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

Подробнее смотреть раздел 2.2 дополнительной образовательной программы.

## **IV. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 – 9 часа**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-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 НП-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-тренировочной 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 подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

## **ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-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 подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

## КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 5

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе

**НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** свыше года обучения на 20\_\_ год по виду спорта кикбоксинг в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» от 24 ноября 2025 г. № 1011.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки		
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.	Бег на 30 м	с	5.8 – 3 балла 6.0 – 2 балл 6.3 – 1 балл	6.0 – 3 балла 6.2 – 2 балла 6.5 – 1 балл	5,3 – 3 балла 5,6 – 2 балла 5,9 – 1 балл	5.5 – 3 балла 5.8 – 1 балла 6,1 – 1 балл
2.	Бег на 1000 м	мин, с	6.10 - 3 балла 6.15 - 2балла 6.20 – 1 балл	6.30 – 3 балла 6.35– 2 балла 6.40 – 1 балл	5.36-3 балла 5.38-2 балла 5.41 – 1 балл	6.08 – 3 балла 6.10- 2 балла 6.12 – 1 балл
3.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	6 раз – 3 балла 4 раза – 2 балл 2 раза – 1 балл	-	8 раз – 3 балла 6 раз – 2 балла 4 раза – 1 балл	- - -
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	- -	11 раз – 3 балла 9 раз – 2 балла 7 раз – 1 балл	- -	14 раз – 3 балла 12 раз – 2 балла 10 раз – 1 балл
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	14 раз – 3 балла 12 раз – 2 балл 10 раз – 1 балл	9 раз – 3 балла 7 раз – 2 балл 5 раз – 1 балл	17 раз – 3 балла 15 раз – 2 балла 13 раз – 1 балл	11 раз – 3 балла 9 раз – 2 балла 7 раз – 1 балл
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 см – 3 балла +4 см – 2 балла +2 см – 1 балл	+7 см – 3 балла +5 см – 2 балла +3 см – 1 балла	+8 см – 3 балла +6 см – 2 балла +4 см – 1 балл	+9 см – 3 балла +7 см – 2 балла +5 см – 1 балл
<b>Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>						

В группу зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования и количеству выделенных мест в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг (работ) СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», на основании рейтинга. При равном количестве набранных баллов требования по зачислению указываются в регламенте работы приемной комиссии по формированию групп начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

## КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 6

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет на 20\_\_ год по виду спорта «кикбоксинг» в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» от 24 ноября 2025 г. № 1011.**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	5.3 с – 3 балла 5.6 с – 2 балла 5.9с – 1 балл	5.5 с – 3 балла 5.8 с – 2 балла 6.1 с – 1 балл
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	5.35 с – 3 балла 5.38 с – 2 балла 5.41с – 1 балл	6.06 с – 3 балла 6.09 с – 2 балла 6.12 с – 1 балл
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	8 раз – 3 балла 6 раз – 2 балла 4 раза – 1 балл	- -
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	- -	14 раз – 3 балла 12 раз – 2 балла 10 раз – 1 балл
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18 раз – 3 балла 15 раз – 2 балла 13 раз – 1 балл	12 раз – 3 балла 9 раз – 2 балла 7 раз – 1 балл
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150 см – 3 балла 145см – 2 балла 142см – 1 балл	140 см – 3 балла 135 см – 2 балла 132 см – 1 балл
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	40 раз – 3 балла 36 раз – 2 балла 33раза – 1 балл	40 раз – 3 балла 35 раз – 2 балла 28 раз – 1 балл
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	11см – 3 балла 13 см – 2 балла 15см – 1 балл	6 см – 3 балла 8 см – 2 балла 10 см – 1 балл
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	7м – 3 балла 6.8м- 2 балла 6.5м – 1 балл	5м – 3 балла 4.8м – 2 балла 4.5м – 1 балл

2.3.	<b>Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)</b>	количество раз	56 раз – 3 балла 54 раза – 2 балла 52 раза – 1 балл	42раза – 3 балла 40раз – 2 балла 38 раз – 1 балл
2.4.	<b>Нанесение ударов руками и ногами по воздуху (за 90с)</b>	количество раз	140 раз – 3 балла 130 раз – 2 балла 120 раз – 1 балл	110 раз – 3 балла 100 раз – 2 балла 90 раз – 1 балл
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

## 7. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБОУ СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены групп начальной подготовки проходят один раз в год при приеме в СШОР.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра с указанием группы здоровья;
- эхокардиография сердца.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

## 8. ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на 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. Гогонов , Е.Н., Мартыанов, 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

6. слайды,
7. слайд-фильмы,
8. видеофильмы образовательные,
9. учебные кинофильмы,
10. 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».

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

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «02» февраля 2026 года  
протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 02.02.2026 № 30-СО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по кикбоксингу**

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

для обучающихся учебно-тренировочной группы  
(спортивная специализация) до и свыше трех лет

(УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3, УТ (СС)-4, УТ (СС)-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.

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.

### **Основопологающие 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 (УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-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 (УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-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: целеустремленность 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 (УТ (СС)-4, УТ (СС)-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(УТ (СС)-4, УТ (СС)-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 свыше 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», «лоу-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

Таблица 1

### НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1,2,3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	содержание № недели	%	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	140	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
2.	Специальная физическая подготовка	18	95	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	26			1					1			1			1		1			1				1		1
4.	Техническая подготовка	38	192	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	52	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	5		1					1												1		1				1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	10	1							1				1									1				
		100	520	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	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	25	140	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	95	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	26		1	1	1		1	1	1			1	1		1		1		1	1	1		1		1	1	
4.	Техническая подготовка	38	192	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	52	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	5																										
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	10				1			1				1										1					
		100	520	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

Таблица 2

### НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4,5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	содержание	%	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	1
2.	Специальная физическая подготовка	25	137	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	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	
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

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
				№ недели	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	4	93	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1
2.	Специальная физическая подготовка	25	137	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	58								0,5	1,5			1					2	0,5		2	1	2	2	2		
4.	Техническая подготовка	55	206	4	4	4	4	4	2,5	3,5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	100	0	2,5	2,5	1,5	2,5	3,5	3	1,5	1,5	3	3	2	2	2	3	3	1	1,5	3	2	2	2	0,5	2	1	3
6.	Инструкторская и судейская практика	2	12	1												2										0,5			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	18	2	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5									1									2	2
				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

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 3

### НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1, 2, 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 занятии 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 занятии 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	300	25	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	500	40	40	40	40	40	50	40	40	40	40	40	40	50	Кикбоксинг как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности уистов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
Занятие 7. Тактическая подготовка	660	55	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>	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	
<b>II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1, 2, 3 (в часах)</b>															
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей Занятие 8. Упражнения для пальцев	13	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	Большая часть повседневных нагрузок в кикбоксинге приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему

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.														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.	13	1	2	1	1	1	1	1	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 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 мышц спины.	13	2	1	1	1	1	1	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	13	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы

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.														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.	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. 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	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	13	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	Ловкость — это сложный психофизический комплекс, включающий в себя: умение

Занятие 38. Стойки на ногах и руках Занятие 39. Упражнение с использованием кувырков														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>140</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1, 2, 3 (в часах)</b>														
Физические упражнения на развитие силы Занятие 40. Подтягивание. Занятие 41. Отжимание. Занятие 42. Удержание высокой угол. Занятие 43. Вис. Занятие 44. Приседание. Занятие 45. Прыжки. Занятие 46. Бег с утяжелителями.	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	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.	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	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	<b>8</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени.								

<p>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.</p>														Каждый кикбоксер должен быть выносливым.	
<p>Физические упражнения на развитие гибкости  Занятие 56. Наклоны.  Занятие 57. Выкруты.  Занятие 58. Поднимание ног.</p>	<b>8</b>	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	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.
<p>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».</p>	<b>9</b>	1	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	1	Равновесие кикбоксера – способность тела находиться в контролируемом положении. Кикбоксер находится в постоянном движении, уклоняется, наносит и парирует удары. В состоянии равновесия спортсмен сохраняет максимальную энергию.	
<p>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</p>	<b>8,5</b>	1	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	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.	

координации.															
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).	8,25	1	1	1	1	1	0,25	1	1	0,25	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	8,25	1	1	1	1	1	0,25	1	1	0,25	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>		
<b>IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1, 2, 3 (в часах)</b>															
Занятие 75. Удары руками	30	2,5	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	30	2,5	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 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 77. Комбинации ударов руками и ногами с применением защиты	<b>34</b>	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	Изучение новых и отработка изученных ранее связок и 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	2,5	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 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	2,5	Спарринг – это тренировочный бой, в котором не объявляется победитель, а оба спортсмена получают возможность оттачивать свое мастерство. В спарринге 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>13</b>	
<b>V. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1, 2, 3 (в часах)</b>															
Участие в спортивных соревнованиях	<b>24</b>	2	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 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	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 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1, 2, 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 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, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

## НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4, 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	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	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	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	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	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	62,5	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, 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, обтирание, обливание, душ, баня, купание)
Занятие 6. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП	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	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	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	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	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	62,5	Обучение тактическим правилам и приемам
<b>Итого минут:</b>	<b>5940</b>	<b>500</b>													
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>99</b>	<b>8,33</b>													
<b>II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4, 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	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	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.	10	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы

<p>Занятие 22. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.</p> <p>Занятие 23. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.</p> <p>Занятие 24. Наклон в стороны.</p> <p>Занятие 25. Наклон вперед.</p> <p>Занятие 26. Повороты.</p> <p>Занятие 27. Упражнения для мышц спины.</p>														<p>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 28. Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Занятие 29. Упражнения со скакалкой.</p> <p>Занятие 30. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.</p> <p>Занятие 31. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.</p>	<b>12</b>	1	1	1	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> <p>Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук.</p>
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости</p> <p>Занятие 32. Беговые упражнения.</p> <p>Занятие 33. Прыжки, прыжковые шаги, прыжковые упражнения.</p> <p>Занятие 34. Круговая тренировка.</p>	<b>13</b>	1	1,5	1,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<p>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.</p>
<p>Упражнения на гибкость и подвижности в суставах</p> <p>Занятие 35. Упражнения на растяжку.</p>	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<p>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.</p>

Упражнения для развития координации Занятие 36. Беговые и прыжковые упражнения Занятие 37. Упражнения на координационной лестнице Занятие 38. Плиометрические упражнения на координац	12	1	1	1	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 39. Прыжки на скакалке Занятие 40. Стойки на ногах и руках Занятие 41. Упражнение с использованием кувырков	12	1	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>	<b>8</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4, 5 (в часах)</b>															
Физические упражнения на развитие силы Занятие 42. Подтягивание. Занятие 43. Отжимание. Занятие 44. Удержание высокой 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	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	17	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	Быстрота в кикбоксинге понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой

игры. Занятие 52. Эстафетный бег.														различных упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.
<b>Физические упражнения на развитие выносливости</b> 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 и статической выносливости мышц живота.	<b>17</b>	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.
<b>Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная)</b> Занятие 58. Наклоны. Занятие 59. Выкруты. Занятие 60. Поднимание ног.	<b>17</b>	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.
<b>Физические упражнения на равновесие</b> Занятие 61. Подскоки. 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».	<b>17</b>	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	Равновесие кикбоксера – способность тела находиться в контролируемом положении. Кикбоксер находится в постоянном движении, уклоняется, наносит и парирует удары. В состоянии равновесия спортсмен сохраняет максимальную энергию.
<b>Физические упражнения на развитие координации движений</b> Занятие 69. Группировка. Занятие 70. Кувырок вперед. Занятие 71. Комплекс №1 упражнений на	<b>18</b>	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	Одной из задач развития координационных способностей у гимнасток является - развитие специфических координационных способностей: способности

развитие координации. Занятие 72. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.														ориентированию в пространстве, к 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 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4, 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	3	4	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	43	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	40	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	43	3,5	3,5	3,5	4	4	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	Спарринг – это тренировочный бой, в котором не объявляется победитель, а оба спортсмена получают возможность оттачивать свое мастерство. В спарринге 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 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4, 5 (в часах)</b>															
Участие в спортивных соревнованиях	58	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)	8	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	12	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>	
<b>VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4, 5 (в часах)</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	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	5						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>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 ГБУ ДО 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, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) - 1, 2, 3 – 52 часа

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) - 4, 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: приёмы 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;
- оказать 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:*

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать бои соперников;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

### **Занятие 5. (для УТ(СС) - 1, 2, 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. (для УТ(СС) - 4, 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 уравнивания.

#### **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;
- Бальную 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 ГРУПП УТ(СС) - 1, 2, 3 – 140 часов**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) – 4, 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 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 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, брусках;
- 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 поясе либо одна на поясе, 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 достать 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 поясе. 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, сохраняя 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. Поочередное натягивание носков на себя и от себя;
- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъём 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 горизонтальноверху.

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 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 – 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 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. Закрывать 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 ГРУПП УТ(СС) - 1, 2, 3 – 95 часов**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) – 4, 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 почувствовал 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 подвешенных 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 вверх.

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 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 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 вперёд, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс;

- махи ногой вперёд, 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. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;

- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью Тренера-преподавателя-преподавателя (не допускать болевых ощущений);

- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, 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 ногой.

- 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 ногой 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° 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. Плотное держание ноги вместе, мелкими шажками поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращения 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°.

### ***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 упражнении 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 однонаправленных 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 звеньями 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. (а координацию движений, точность исполнения упражнения)	6-8 раз	обратить внимание на точность выполнения упражнения. Выполняется под счет, в среднем темпе, с акцентом на коренном, например, 3-х последних повторений.
2.	П. - О.С. - руки в стороны; - руки к плечам; - руки вверх; 5 - два хлопка вверх; - руки к плечам; - руки в стороны; - И.П. (а координацию движений)	6-8 раз	выполняется под счет в среднем темпе, обратить внимание на правильность исполнения всех положений рук.
3.	П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. - поворот головы на право; - поворот головы на лево. (а вестибулярную устойчивость)	5-6 раз с открытыми глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	выполнять в быстром темпе, плечи не поднимать, не наклоняться.

4.	одьба по прямой линии с закрытыми глазами о ориентира (на вестибулярную устойчивость точность выполнения упражнения)	6-8 мин	риентир, Тренер- реподаватель-преподаватель оит в стойке руки в стороны.
5.	елночный бег (на координацию движений и ловкость)	3x10м	спользовать теннисные арики или разноцветные убики.
6.	Стоя, у опоры - лицом к станку (хват сверху румя руками). Держать равновесие, стоя на оске правой, левую в сторону. То же, с другой оги. Стоя у опоры - правым боком к станку (хват сверху правой рукой, левую руку в сторону). ержать равновесие, стоя на носке правой, евую назад. То же, с другой ноги (на чувство вновесия)	раза по 8 сек раза по 8 сек	зободную ногу высоко не однимать, туловище не клонять.
7.	П. - О.С., скакалка сзади. Темповые прыжки рез скакалку с вращением вперед (на ординацию движений и ловкость)	25-30 раз	братить внимание на ращение скакалки в чезапястном суставе.
8.	ержание равновесия. П. - стойка на правой (левой) левая (правая) в орону, руки за голову (на чувство равновесия)	25 сек	ренер-преподаватель- реподаватель 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 сполнения упражнения)	6-8 раз	ыполняется под счет, в едном темпе. Обратить имание на правильное сполнение упражнения, т.е. точность положения рук.
2.	П. - О.С. - прыжок вверх, руки на пояс; - прыжок вверх, руки к плечам; - прыжок вверх, руки вверх; - прыжок вверх, хлопокверху; - 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 едном темпе, обратить имание на точность и равильность выполнения, еж положений рук и вижений.
3.	гоя без опоры, держать равновесие на носке равой, 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 и 45°, туловище не наклонять еред.
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, евая назад. - 2 - толчком смена положения рук; - 4 - толчком, и. п. а координацию движений, точность сполнения упражнения)	6-8 раз	тя места расположения рисовать мелом окружности и квадратики согласно змеру ладони.
6.	И.П. - первая (не выворотная) позиция, руки	25 сек	ыполняется под счет

	<p>пояс.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок вверх во вторую (не выворотную) позицию;</li> <li>- прыжок вверх по второй позиции;</li> <li>- прыжок вверх в первую (не выворотную) позицию;</li> <li>- прыжок вверх по первой позиции.</li> </ul> <p>И.П. - третья позиция, правая впереди, руки на пояс.</p> <p>2 - прыжки вверх в третьей позиции, правая впереди;</p> <p>4 - прыжки вверх, в третьей позиции, левая впереди.</p> <p>И.П. - стойка, руки на пояс.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок с поворотом вправо на 90°;</li> <li>- то же, что и 1;</li> <li>- то же, что и 2;</li> <li>- прыжок с поворотом вправо на 90° в и. п.;</li> <li>8 - то же в другую сторону.</li> </ul> <p>(на координацию движений, точность исполнения упражнения)</p>		<p>тренера-преподавателя-преподавателя, в среднем темпе.</p> <p>следить за правильным исполнением упражнения.</p>
7.	<p>поддержание равновесия.</p> <p>И.П. - стойка ноги врозь: правая (левая) впереди носок, левая (правая) сзади на пятке, руки вниз, глаза закрыты.</p> <p>(на чувство равновесия)</p>	<p>15-20 м</p> <p>3 повторения</p>	<p>тренер-преподаватель-преподаватель считает вслух.</p>
8.	<p>И.П. - О.С., скакалка сзади.</p> <p>прыжки через скакалку с продвижением вперед.</p> <p>(на координацию движений и ловкость)</p>		<p>обратить внимание на положение скакалки в незащитном суставе.</p>

### **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 последнее время 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 двумя путями:

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

### **Занятие 71. Упражнения для тренировки общей прыгучести.**

- подскоки 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.

- подскоки 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, веред, 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**

**Шпагаты, мосты, упоры.**

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

а) из упора лёжа ноги врозь пошире, носки повернуты 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) то же, 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 вперёд, 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. Умение 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 опереться 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 перекал 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 ГРУПП УТ(СС) - 1, 2, 3 – 192 часа**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) – 4, 5 – 218 часов**

##### **Занятие 75. Удары руками в кикбоксинге**

Отработка ударов проходит на снарядах, боксерских грушах, в парах и боевые поединки 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, последовательно воспроизведение всех известных ударов на время и т.п.

##### **Занятие 76. Удары ногами в кикбоксинге**

Отработка ударов проходит на снарядах, боксерских грушах, в парах и боевые поединки 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, последовательно воспроизведение всех известных ударов на время и т.п.

##### **Для УТ(СС)-1,2,3**

##### **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 наноситься, 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, «двочка» 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 УТ(СС)-4,5**

#### **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 отклонением 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 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 ГРУПП УТ(СС) – 1, 2, 3 – 31 час**  
**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) – 4, 5 – 57 часов**

Подробнее смотреть раздел 2.2, 2.7 дополнительной образовательной программы.

## **IV. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) – 1, 2, 3 – 10 часов**  
**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) – 4, 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 ГРУПП УТ(СС)-1, 2, 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-тренировочной 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 подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

#### **ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-4, 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 подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

## 1. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 7

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) свыше трех лет на 20\_\_ год по виду спорта кикбоксинг в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» от 24 ноября 2025 г. № 1011.**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	5.3 с – 3 балла 5.6 с – 2 балла 5.9с – 1 балл	5.5 с – 3 балла 5.8 с – 2 балла 6.1 с – 1 балл
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	5.35 с – 3 балла 5.38 с – 2 балла 5.41с – 1 балл	6.06 с – 3 балла 6.09 с – 2 балла 6.12 с – 1 балл
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	8 раз – 3 балла 6 раз – 2 балла 4 раза – 1 балл	- -
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	- -	14 раз – 3 балла 12 раз – 2 балла 10 раз – 1 балл
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18 раз – 3 балла 15 раз – 2 балла 13 раз – 1 балл	12 раз – 3 балла 9 раз – 2 балла 7 раз – 1 балл
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150 см – 3 балла 145см – 2 балла 142см – 1 балл	140 см – 3 балла 135 см – 2 балла 132 см – 1 балл
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	40 раз – 3 балла 36 раз – 2 балла 33раза – 1 балл	40 раз – 3 балла 35 раз – 2 балла 28 раз – 1 балл
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	11см – 3 балла 13 см – 2 балла 15см – 1 балл	6 см – 3 балла 8 см – 2 балла 10 см – 1 балл
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	7м – 3 балла 6.8м- 2 балла 6.5м – 1 балл	5м – 3 балла 4.8м – 2 балла 4.5м – 1 балл

2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	56 раз – 3 балла 54 раза – 2 балла 52 раза – 1 балл	42 раза – 3 балла 40 раз – 2 балла 38 раз – 1 балл
2.4.	Нанесение ударов руками и ногами по воздуху (за 90с)	количество раз	140 раз – 3 балла 130 раз – 2 балла 120 раз – 1 балл	110 раз – 3 балла 100 раз – 2 балла 90 раз – 1 балл
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

Решением Тренер-преподавательского совета СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обучающиеся могут быть: оставлены на повторное обучение (но не более одного раза за весь период обучения на этапах: УТ (СС) до трех лет), переведены на следующий год обучения, отчислены.

Таблица №8

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу совершенствования спортивного мастерства на 20 \_\_\_\_ год по виду спорта кикбоксинг в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» № 1011 от 24 ноября 2025г.**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	7.6с – 3 балла 7.8с – 2 балла 8.1с – 1 балл	9.0с – 3 балла 9.2с – 2 балла 9.5с – 1 балл
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	7.50с – 3 балла 7.55с – 2 балла 8.00с – 1 балл	9.45с – 3 балла 9.50с – 2 балла 9.55с – 1 балл
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	18раз – 3 балла 15раз – 2 балла 13раз – 1 балл	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	-	25 раз – 3 балла 22 раз – 2 балла 19 раз – 1 балл
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	42 раза – 3 балла 39 раз – 2 балла	20 раз – 3 балла 18 раз – 2 балла

			37 раз – 1 балл	16 раз – 1 балл
1.6.	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b>	см	230– 3 балла 220 -2 балла 218– 1 балл	200 – 3 балла 187 – 2 балла 183– 1 балл
1.7.	<b>Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»</b>	количество раз	25 раз – 3 балла 22 раза – 2 балла 20 раз– 1 балл	15 раз – 3 балла 12 раз – 2 балла 10 раз – 1 балл
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.0.	<b>Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)</b>	см	1см – 3 балла 3см – 2 балла 5см– 1 балл	0 см – 3 балл 2см – 2 балла 5 см – 1 балл
2.1.	<b>Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места</b>	м	8.0 м – 3 балла 7.5м – 2 балла 7.0м – 1 балл	6.0м – 3 балла 5.5м – 2 балла 5.0м – 1 балл
2.2.	<b>Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)</b>	количество раз	82раз– 3 балла 72раз– 2 балла 62раз– 1 балл	68 раз – 3 балла 58 раз – 2 балла 48 раз – 1 балл
2.3.	<b>Нанесение ударов руками и ногами по боксерскому мешку за 120с (не менее 6 ударов ногами)</b>	количество раз	162 раза – 3 балла 152раза – 2 балла 142раза – 1 балл	136 раз – 3 балла 126 раз – 2 балла 116 раз – 1 балл
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

Решением Тренер-преподавательского совета СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обучающиеся могут быть: оставлены на повторное обучение (но не более одного раза за весь период обучения на этапах: УТ (СС) свыше трех лет), переведены на следующий год обучения, отчислены

## 2. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО 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.

## 3. ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» СПб ГБОУ СШОР «Комета».

20. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов – М.:ФИС, 2004 г.
21. Бауэр В.Г. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд..Спорт 2003
22. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985 – 196 с.
23. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
24. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
25. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2002. - 23 с.
26. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 15–16.
27. Гогун , Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.
28. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и Тренер-преподавателей по кикбоксингу. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
29. 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
30. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн–Киев; - 1999.
31. Озолин Н.Г. Настольная книга Тренера-преподавателя. –М. «Аст Астрель», 2003
32. 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.
33. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. –Ростов-на-Дону. 2003.
34. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.)
35. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва.:кн. 2001
36. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология-М, 1998-335 с.
37. "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)

38. 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

11. слайды,
12. слайд-фильмы,
13. видеофильмы образовательные,
14. учебные кинофильмы,
15. 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».

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

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «02» февраля 2026 года  
протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 02.02.2026 № 30-СО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по кикбоксингу**

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

для обучающихся учебно-тренировочной группы  
на этапе совершенствования спортивного мастерства

**(ССМ)**

**Составитель: старший тренер-  
преподаватель-преподаватель  
Петров Игорь Петрович,  
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 спортивной подготовки кикбоксеров группы совершенствования спортивного мастерства, 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 24 ноября 2025 г. № 1011.

### **Основопологающие принципы:**

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преимственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы:**

Базовая техническая подготовка – освоение элементов повышенной сложности по всем видам многоборья, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу совершенствования спортивного мастерства, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

### **Задачи программы:**

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, 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. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;

5. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

6. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

По окончании годового цикла тренировок спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по кикбоксинг.

На этом этапе ведущая роль принадлежит методам сопряженной тренировки, которая характеризуется целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений. В тренировку необходимо включать отдельные упражнения, требующие специальных волевых усилий, упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, высоты, силового усилия). Эти упражнения вырабатывают способность к кратковременным максимальным напряжениям. Упражнения на преодоление утомления. Подобные упражнения развивают выносливость и воспитывают вместе с тем настойчивость, самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления.

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке использовать КПН для групп ССМ, ВСМ + моделируя соревновательную обстановку.

Рабочая программа рассчитана на 832 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 спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## 2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

### НА ЭТАП ССМ

№ п/п	содержание № недели	%	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	26
1.	Общая физическая подготовка	4	120	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2
2.	Специальная физическая подготовка	24	180	3	5	3	3	3	5	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	5	3	3	3	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	66	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1
4.	Техническая подготовка	52	329	8	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	8	6	6	6	8	6	6	6	8	6	6	6	8	6	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	205	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
6.	Инструкторская и судейская практика	2	18			1		1		1		1				1	1	1			1			1				1	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	18			1						1		1		1	1	1					1		1		1		1
	проверка часов год/неделя	100	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

№ п/п	содержание № недели	%	кол-во	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
				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	51
1.	Общая физическая подготовка	12	120	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3		
2.	Специальная физическая подготовка	17	180	5	3	3	3	5	3	3	3	5	3	3	3	5	3	3	3	3	3	5	3	5	3	3	5	3	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7	66	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2
4.	Техническая подготовка	36	329	6	6	6	8	6	6	6	6	8	6	6	6	6	6	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	205	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6.	Инструкторская и судейская практика	2	18		1				1					1		1			1		1				1	1			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	18						1	1				1	1			1	1		1					1			
	проверка часов год/неделя	100	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

# 1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

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 НА ЭТАПЕ ССМ (в минутах)</b>															
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России	<b>1200</b>	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов кикбоксинг, в том числе за превышение пределов необходимой обороны. Международные связи спортивных организаций России. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные Федерации. Федерация кикбоксинг в России. Структура Федерации кикбоксинг. Работа Федерации кикбоксинг России, в том числе в мировых и Европейских союзах. Физическое воспитание в общеобразовательной школе, в высших и средних специальных учебных заведения. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.
Занятие 2. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха	<b>1200</b>	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена обучающихся кикбоксинг: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Весовой режим спортсмена. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания, режима дня и отдыха спортсменов в восстановительный период.

Занятие 3. Профилактика травматизма при занятии кикбоксинг	<b>1200</b>	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	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>1200</b>	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по кикбоксингу. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Правила соревнований по кикбоксингу. Роль судейства. Способы оценки выступлений в возрастной группе «мужчины и женщины». «Прочие ошибки», снижения за которые производят снижения судьи технического стандарта. Сложные элементы и способы их оценки
Занятие 5. Общие понятия о технике кикбоксинг	<b>1200</b>	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	Терминология кикбоксинга. Особенности дисциплины К1 и лоу-кик в кикбоксинге. Техника исполнения элементов в кикбоксинге Тренажеры для физической подготовки. Характеристика тренажеров по назначению. Организация занятий по физической подготовке в тренажерном зале.
Занятие 6. Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.	<b>2000</b>	150	150	150	150	150	150	150	150	150	200	200	200	200	Управление подготовкой кикбоксеров. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка

															упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по кикбоксинг
Занятие 7. Теоретические основы кикбоксинг	<b>1200</b>	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	Кикбоксинг как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности кикбоксеров. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
Занятие 8. Тактическая подготовка	<b>1200</b>	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	Обучение тактическим правилам и приемам	
Занятие 9. Судейская подготовка	<b>580</b>	50	50	50	50	50	50	40	40	50	50	50	50	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.	
<b>Итого минут:</b>	<b>12300</b>	<b>890</b>	<b>890</b>	<b>890</b>	<b>940</b>	<b>940</b>	<b>890</b>	<b>890</b>	<b>890</b>	<b>940</b>	<b>940</b>	<b>940</b>	<b>940</b>		
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>205</b>	<b>14,8</b>	<b>14,8</b>	<b>14,8</b>	<b>15,7</b>	<b>15,7</b>	<b>14,8</b>	<b>14,8</b>	<b>14,8</b>	<b>15,7</b>	<b>15,7</b>	<b>15,7</b>	<b>15,7</b>		
<b>II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в часах)</b>															
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей Занятие 10. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 12. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 13. Силовые упражнения для мышц сгибателей.	<b>13</b>	1	1	2	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.

<p>Занятие 14. Силовые упражнения для мышц разгибателей.</p> <p>Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.</p> <p>Занятие 16. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.</p>															Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп</p> <p>Занятие 16. Упражнения для стопы и голени.</p> <p>Занятие 17. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 18. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.</p> <p>Занятие 19. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.</p>	12	1	1	1	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 20. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 22. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.</p> <p>Занятие 23. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.</p> <p>Занятие 24. Наклон в стороны.</p> <p>Занятие 25. Наклон вперед.</p> <p>Занятие 26. Повороты.</p> <p>Занятие 27. Упражнения для мышц спины.</p>	12	1	1	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.</p> <p>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 28. Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Занятие 29. Упражнения со скакалкой.</p> <p>Занятие 30. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.</p> <p>Занятие 31. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.</p>	12	1	1	1	1	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> <p>Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук.</p>

<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости  Занятие 32. Беговые упражнения.  Занятие 33. Прыжки, прыжковые шаги, прыжковые упражнения.  Занятие 34. Круговая тренировка.</p>	14	2	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.
<p>Упражнения на гибкость и подвижности в суставах  Занятие 35. Упражнения на растяжку.</p>	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	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.
<p>Упражнения для развития координации  Занятие 36. Беговые и прыжковые упражнения  Занятие 37. Упражнения на координационной лестнице  Занятие 38. Плиометрические упражнения на координац</p>	12	1	1	1	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.
<p>Упражнения на развитие ловкости  Занятие 39. Прыжки на скакалке  Занятие 40. Стойки на ногах и руках  Занятие 41. Упражнение с использованием кувырков</p>	11	1	1	1	1	1	0	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>120</b>	<b>10</b>													
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в часах)</b>															
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.	<b>18</b>	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2		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.	<b>18</b>	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	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 и статической выносливости мышц живота.	<b>18</b>	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	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.	<b>18</b>	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	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. Подскоки. 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».	18	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	Равновесие кикбоксера – способность тела находиться в контролируемом 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 развитие координации.	18	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	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 73. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 74. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 75. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	18	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	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	15	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	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>180</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	
<b>IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в часах)</b>														
Занятие 77. Удары руками	<b>66</b>	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	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 78. Удары ногами	<b>65</b>	5	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	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>66</b>	6	6	5	6	6	6	5	5	5	5	5	5	Изучение новых и отработка изученных ранее связок и комбинаций ударов руками и ногами.
Занятие 80. Защита	<b>66</b>	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	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 -Ньрки -Клинч -Захваты С помощью этих элементов защиты кикбоксер блокирует удары противника, утомляет его, заставляя промахиваться, выводит из равновесия, раскрывает, готовит собственные контратаки.
Занятие 81. Тренировочные спаринги	<b>66</b>	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	Спарринг – это тренировочный бой, в котором не объявляется победитель, а оба спортсмена получают возможность оттачивать свое мастерство. В спарринге отсутствуют задания, максимально

														используется защитное снаряжение и кикбоксеры наносят удары не в полную силу.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>329</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	
<b>V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в часах)</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	<b>60</b>	5	5	5	5	5	5	5	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>6</b>	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	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	<b>18</b>	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	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>84</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	
<b>VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ССМ (в часах)</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>9</b>	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	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	9	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	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>18</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>936</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, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

#### У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ – 205 часов

##### **Занятие 1.** Физическая культура и спорт в России.

**Содержание:** Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2022 года. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность занятий физической культурой;
- концепцию развития спорта в России.

*Уметь:*

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий спортивной гимнастикой.

##### **Занятие 2.** Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.

**Содержание:** Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена обучающихся спортивной гимнастикой: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность личной гигиены;
- важность сбалансированного графика работы и отдыха.

*Уметь:*

- соблюдать личную гигиену;
- подготовить снаряд перед выполнением упражнений;
- соблюдать режим труда и отдыха.

##### **Занятие 3.** Предупреждение спортивного травматизма.

**Содержание:** Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении гимнастических упражнений.

*Обучающиеся должны знать:*

- причины травматизма;
- страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

*Уметь:*

- предупреждать травматизм;
- применять страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

#### **Занятие 4. Правила соревнований, их организация и проведение.**

**Содержание:** Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по спортивной гимнастике. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Роль судейства. Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений. Разбор типичных ошибок. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и Тренер-преподаватель-преподаватели. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

*Обучающиеся должны знать:*

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

*Уметь:*

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать выполнение программы на гимнастических снарядах;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

#### **Занятие 5. Общие понятия о технике кикбоксинг**

**Содержание:** Терминология кикбоксинга. Особенности дисциплин кикбоксинга. Тренажеры для физической подготовки. Характеристика тренажеров по назначению. Организация занятий по физической подготовке в тренажерном зале.

*Обучающиеся должны знать:*

- общие понятия о технике кикбоксинга;
- краткий разбор развития кикбоксина;
- ЕВСК и разрядные нормы;
- места занятий. Оборудование и инвентарь.

*Уметь:*

- пользоваться ЕВСК;
- разбирать техники исполнения сложных элементов.

#### **Занятие 6. Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.**

**Содержание:** Управление подготовкой кикбоксеров. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по кикбоксингу.

*Обучающиеся должны знать:*

- цели и задачи на каждом этапе индивидуального планирования;
- основы периодизации спортивной тренировки.

*Уметь:*

- контролировать нагрузку, во избежание перетренированности;
- анализировать индивидуальные показатели на занятиях.

### **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 уравнивания.

### **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;
- Бальную 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 ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ – 120 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, связок голеностопного 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.

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 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 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 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, брусках;
- 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 вися угла 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 поясе либо одна на поясе, 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 достать 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 поясе. 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, сохраняя 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. Поочередное 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 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 сверху.

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 сверху (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 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 – 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 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. Закрывать 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 ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ – 180 часов

Основными принципами СФП обучающихся кикбоксинг 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 почувствовал 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 подвешенных 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 вверх.

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 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 57. Выкруты.

Выкрут в плечевых суставах может выполняться с гимнастической палкой или 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 вперёд 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 вперёд, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс:
- махи ногой вперёд, 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. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью Тренера-преподавателя-преподавателя (не допускать болевых ощущений);
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, 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 ногой.

- 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 ногой вперёд, 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° 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. Плотное держание ноги вместе, мелкими шажками поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращения 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°.

#### ***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 ноге впереди 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 нога 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 упражнении 2, но поднимать ногу маховым движением и удерживать в наивысшей точке.

4. Упражнение 2,3 без опоры.

Технически правильное 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 однонаправленных 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 звеньями 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 перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекаатом 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 перекаатиться 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 перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Таблица 4

#### **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. (а координацию движений, точность исполнения упражнения)	6-8 раз	обратить внимание на точность выполнения упражнения. Выполняется под счет, в среднем темпе, с акцентом на коренном, например, 3-х последних повторений.
2.	П. - О.С. - руки в стороны; - руки к плечам; - руки вверх; 5 - два хлопкаверху; - руки к плечам; - руки в стороны; - И.П. (а координацию движений)	6-8 раз	выполняется под счет в среднем темпе, обратить внимание на правильность исполнения всех положений рук.
3.	П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. - поворот головы на право;	5-6 раз с открытыми	выполнять в быстром темпе, лопатки не поднимать, не

	- поворот головы на лево. а вестибулярную устойчивость)	глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	клоняться.
4.	одьба по прямой линии с закрытыми глазами о ориентира (на вестибулярную устойчивость точность выполнения упражнения)	6-8 мин	риентир, Тренер-преподаватель-преподаватель оит в стойке руки в стороны.
5.	елночный бег (на координацию движений и ловкость)	3x10м	спользовать теннисные арики или разноцветные убики.
6.	Стоя, у опоры - лицом к станку (хват сверху звуха руками). Держать равновесие, стоя на оске правой, левую в сторону. То же, с другой оги. Стоя у опоры - правым боком к станку (хват сверху правой рукой, левую руку в сторону). ержать равновесие, стоя на носке правой, евую назад. То же, с другой ноги (на чувство вновесия)	раза по 8 сек раза по 8 сек	вободную ногу высоко не однимать, туловище не клонять.
7.	П. - О.С., скакалка сзади. Темповые прыжки рез скакалку с вращением вперед (на ординацию движений и ловкость)	25-30 раз	братить внимание на вращение скакалки в учезапястном суставе.
8.	ержание равновесия. П. - стойка на правой (левой) левая (правая) в орону, руки за голову (на чувство равновесия)	25 сек	ренер-преподаватель- реподаватель громко считает слух).

Таблица 5

### 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 сполнения упражнения)	6-8 раз	ыполняется под счет, в еднем темпе. Обратить имание на правильное сполнение упражнения, т.е. точность положения рук.
2.	П. - О.С. - прыжок вверх, руки на пояс; - прыжок вверх, руки к плечам; - прыжок вверх, руки вверх; - прыжок вверх, хлопок верху; - 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 равильность выполнения, еж положений рук и вижений.
3.	гоя без опоры, держать равновесие на носке равой, левую назад, руки в стороны. о же с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 5 сек 3 раза по 5 сек	вободную ногу поднимать и 45°, туловище не наклонять еред.
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, евая назад. - 2 - толчком смена положения рук;	6-8 раз	я места расположения рисовать мелом окружности или квадратики согласно

	- 4 - толчком, и. п. а координацию движений, точность исполнения упражнения)		змеру ладони.
6.	И.П. - первая (не выворотная) позиция, руки на поясе. - 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 поясе. 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 исполнения упражнения)	25 сек	ыполняется под счет тренера-преподавателя- преподавателя, в среднем мпе. едить за правильным исполнением упражнения.
7.	держание равновесия. П. - стойка ноги врозь: правая (левая) впереди носок, левая (правая) сзади на пятке, руки вниз, глаза закрыты. а чувство равновесия)	15-20 м 3 повторения	ренер-преподаватель- преподаватель считает вслух.
8.	П. - О.С., скакалка сзади. прыжки через скакалку с продвижением вперед. а координацию движений и ловкость)		братить внимание на ращение 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 последнее время 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.

- подскоки 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.

- подскоки 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, веред, 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**

**Шпагаты, мосты, упоры.**

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

- а) из упора лёжа ноги врозь пошире, носки повернуты 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 вперёд, 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. Умение 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 опереться 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 вверх; 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, перекуты.**

**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).

## IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

### У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ – 329 часов

#### **Занятие 75. Удары руками в кикбоксинге**

Отработка ударов проходит на снарядах, боксерских грушах, в парах и боевые поединки 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, последовательно воспроизведение всех известных ударов на время и т.п.

Добавляется отработка упражнений в тройках (2 нападают, 1 отбивается).

#### **Занятие 76. Удары ногами в кикбоксинге**

Отработка ударов проходит на снарядах, боксерских грушах, в парах и боевые поединки 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, последовательно воспроизведение всех известных ударов на время и т.п. Добавляется отработка упражнений в тройках (2 нападают, 1 отбивается).

#### **Занятие 77. Связки и комбинации ударов в кикбоксинге**

- и.п. стандартная левосторонняя стойка, левая рука впереди, выполняется боковой удар правой ногой по корпусу, далее правая рука бьет прямой удар, затем левая боковой и завершается боковым ударом правой ноги;

- и.п. стандартная левосторонняя стойка, левая рука впереди, выполняет «двочка» прямыми ударами по корпусу, далее боковой удар правой ногой в корпус, голову, ногу на выбор, затем удар правой прямой, левой боковой, правой ногой удар в голову, корпус или ногу на выбор + удар коленом (только для дисциплины K1).

- и.п. стандартная левосторонняя стойка, левая рука впереди, выполняется удар левой прямой, после этого делается разворот на 360 и выполняется удар «бэкфис» правой рукой, затем возврат в стойку, удар левой ногой по корпусу, после чего закончивает ударом коленом правой ноги в корпус.

#### **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 наноситься, как по внутренней стороне бедра левой ноги противника, так и по внешней стороне бедра правой ноги.
2. Боковой удар левой ногой в бедро, «двочка» 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, «двочка» 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, «двочка» 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.
9. Троечка после защиты: уклон влево от прямого удара с правой руки, первый удар – левой рукой снизу по корпусу (в область печени), второй удар – правой рукой снизу по корпусу, третий удар – левой рукой боковой в голову.
10. Троечка после защиты: уклон вправо от прямого удара с левой руки, первый удар – правой рукой снизу по корпусу, второй удар – левой рукой снизу по корпусу (в область печени), третий удар – правой рукой боковой в голову.
11. Сайд-степ влево с одновременным боковым ударом левой рукой в голову и тут же добавляем правой рукой снизу в челюсть.
12. Сайд-степ вправо с одновременным боковым ударом правой рукой в голову и тут же добавляем левой рукой снизу в челюсть.
- 13.левой рукой боковой в голову на подскоке, правой рукой снизу по корпусу (в область солнечного сплетения).
14. Два прямых удара левой и правой рукой в голову, нырок вправо от бокового удара с левой руки, одновременно с нырком наносим левой рукой снизу по корпусу, заканчиваем правой рукой боковой в голову.

Работа по очереди в парах (один бьет, другой сдерживает удары). Добавляется отработка упражнений в тройках (2 сдерживают нападение, 1 отбивается).

## **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**

Тренировочные спаринги проводятся в соответствии с правилами проведения соревнований по кикбоксингу в выбранной дисциплине.

После окончания спаринга происходит разбор ошибок с Тренер-преподавателем и смена партнеров, а так же вида дисциплины.

*Обучающие должны знать:*

- технику безопасности при выполнении технических элементов;
- название выполняемых технических элементов и связей;
- особенности каждой дисциплины в кикбоксинге;
- запрещенные удары в кикбоксинге.

*Уметь:*

- технически правильно выполнять упражнения на равновесие;
- технически правильно выполнять упражнения на гибкость и координацию;
- технически правильно выполнять все боевые стойки в кикбоксинге;
- технически правильно выполнять все виды передвижений в кикбоксинге;
- технически правильно выполнять все виды ударов руками;
- технически правильно выполнять все виды ударов ногами;
- технически правильно выполнять комплекс совмещенных ударов ногами и руками;
- технически правильно выполнять основные виды защитных движений;
- уметь проводить анализ проведенных тренировочных спарингов.

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

### **У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ – 84 часа**

Подробнее смотреть раздел 2.2, 2.7 дополнительной образовательной программы.

## **IV. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

### **У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ – 18 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**

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 совершенствования спортивного мастерства

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

*Обучающиеся должны:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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.
  - Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовки, для чего организуются специальные соревнования;
  - Освоение программы КМС и МС.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный 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. Текущие испытания проводятся в мае.

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).

*Обучающиеся должны знать:* технику безопасности при выполнении нормативных требований, правила выполнения нормативных требований

*Методические указания при переводе обучающихся:*

Решением Тренер-преподавательского совета СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обучающиеся могут быть: оставлены на повторное обучение (но не более одного раза за весь период обучения на этапах: ССМ), переведены на следующий год обучения, отчислены.

## 1. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 3

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе высшего спортивного мастерства года на 20\_\_ год по виду спорта кикбоксинг в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» № 1011 от 24 ноября 2025

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	12.0 с – 3 балла 12.8с – 2 балла 13,2с– 1 балл	15.0 с – 3 балла 15.5с – 2 балла 15.8– 1 балл
1.2.	Бег на 3000 м	с	11.58с – 3 балла 12.00с – 2 балла 12.20с – 1 балл	-
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	30 раз – 3 балла 28 раз – 2 балла 25раз– 1 балл	18 раз – 3 балла 15 раз – 2 балла 12 раз – 1 балл
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на кулаках	количество раз	50 раз – 3 балла 45 раз – 2 балла 43 раз– 1 балл	25 раз – 3 балла 20 раз – 2 балла 17 раз– 1 балл
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	245см – 3 балла 240см – 2 балла 235см – 1 балл	200 см – 3 балла 195см- 2 балла 188см – 1 балл
1.6.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	45 раз – 3 балла 30 раз– 2 балла 20 раз– 1 балл	35 раз– 3 балла 25 раз – 2 балла 12 раз – 1 балл
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	0 см– 3 балл +2 см – 2 балла +5 см – 1 балл	0 см– 3 балл +2 см – 2 балла +5 см – 1 балл
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	14.0 м – 3 балла 12.0 м – 2 балла 10.0 м– 1 балл	12 м – 3 балла 10 м – 2 балла 8,0 м– 1 балл

<b>2.3.</b>	<b>Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)</b>	количество раз	88 раз – 3 балла 78 раз -2 балла 68раз – 1 балл	72 раз– 3 балла 62 раз – 2 балла 52 раз – 1 балл
<b>2.4.</b>	<b>Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)</b>	количество раз	204 раза – 3 балла 194 раза – 2 балла 184раза– 1 балл	141 раза – 3 балла 131 раза – 2 балла 121 раза – 1 балл
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1. Спортивное звание «мастер спорта России»				
<b>4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

*Обучающиеся должны знать:* технику безопасности при выполнении нормативных требований, правила выполнения нормативных требований

*Уметь:*

- Выполнить нормативы не менее 80 баллов для зачисления в группу ССМ-;
- Выполнить нормативы не менее 80 баллов для зачисления в группу ВСМ;

*Методические указания при переводе обучающихся*

Решением Тренер-преподавательского совета СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обучающиеся могут быть: оставлены на повторное обучение (но не более одного раза за весь период обучения на этапах: ССМ, переведены на следующий год обучения, отчислены.

## 2. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБОУ СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению Тренера-преподавателя.

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 подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

## 3. ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» СПб ГБОУ СШОР «Комета».

39. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов – М.:ФИС, 2004 г.
40. Бауэр В.Г. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд..Спорт 2003
41. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985 – 196 с.
42. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
43. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
44. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2002. - 23 с.
45. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 15–16.
46. Гогонов , Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Terra-спорт, 2002 – 235 с.
47. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и Тренер-преподавателей по кикбоксингу. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
48. 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
49. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн–Киев; -1999.
50. Озолин Н.Г. Настольная книга Тренера-преподавателя. –М. «Аст Астрель», 2003
51. 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.
52. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. –Ростов-на-Дону. 2003.
53. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.)
54. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва.:кн. 2001
55. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология-М, 1998-335 с.

56. "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)
57. 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

16. слайды,
17. слайд-фильмы,
18. видеофильмы образовательные,
19. учебные кинофильмы,
20. учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD)

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

(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».

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

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «02» февраля 2026 года  
протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 02.02.2026 № 30-СО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по кикбоксингу**

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

для обучающихся учебно-тренировочной группы  
на этапе высшего спортивного мастерства

**(ВСМ)**

**Составитель: старший тренер-  
преподаватель  
Петров Игорь Петрович,  
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 спортивной подготовки кикбоксеров группы высшего спортивного мастерства, 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 24 ноября г. № 1011.

### Основопологающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преимственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### Цель программы:

Базовая техническая подготовка – совершенствование элементов повышенной сложности по всем видам многоборья, выполнение контрольных нормативов для повтора в группе высшего спортивного мастерства, участие в соревнованиях.

### Задачи программы:

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. Воспитание у спортсменов устойчивой толерантности к стрессогенным ситуациям (синдром предсоревновательного стресса, фрустрация вызванная неудачным выступлением).

5. Совершенствование комплексов международного соревновательного стандарта.

6. Освоение обязательных элементов повышенной сложности в кикбоксинге. Особые требования, предъявляемые к ОЭПС (обязательные элементы повышенной сложности).

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 на Всероссийских и Международных соревнованиях, с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

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

Этап высшего спортивного мастерства является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по кикбоксинг.

Рабочая программа рассчитана на 1040 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 спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## 2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	содержание № недели	%	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	26
1.	Общая физическая подготовка	9	125	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2
2.	Специальная физическая подготовка	18	235	3	3	4	5	4	3	5	6	5	4	5	4	7	4	5	4	5	4	5	4	7	5	7	5	3	7
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	99	4	4		4		4		3		4	3	4			2		4	4		4		4		3		4
4.	Техническая подготовка	33	391	6	9	6	6	7	6	6	7	7	2	6	6	8	9	8	9	6	6	7	6	7	6	6	7	8	5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	312	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
6.	Инструкторская и судейская практика	2	24			3		1	3			3	2	1	1	1			1		1			1					
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	62	2		3		3		4			3	1			3		2			3	2			3		4	
	проверка часов год/неделя	100	1248	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

№ п/п	содержание № недели	%	кол-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	9	125	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	1	3	1	2	3	1	2	2	1	2	3	1
2.	Специальная физическая подготовка	18	235	4	4	6	8	5	4	5	8	5	4	4	3	5	3	4	3	4	4	5	4	3	4	3	3	4	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	99	4			1	2	3	3			4		4		4		3		4				4	4		4	
4.	Техническая подготовка	33	391	7	9	9	6	8	9	7	7	9	7	9	8	9	8	10	9	12	8	9	11	10	8	10	7	9	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	312	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
6.	Инструкторская и судейская практика	2	24	1		1							1										1						2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	62		2							2		2	1	1		3		1		1	2	2	4		2	2	4
	проверка часов год/неделя	100	1248	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

### 3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

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 НА ЭТАПЕ ВСМ (в минутах)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России	<b>1950</b>	160	160	170	170	160	160	160	160	160	170	160	160	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов кикбоксинг, в том числе за превышение пределов необходимой обороны. Международные связи спортивных организаций России. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные Федерации. Федерации кикбоксинг в России. Структура Федерации кикбоксинг. Работа Федерации кикбоксинг России, в том числе в мировых и Европейских союзах. Физическое воспитание в общеобразовательной школе, в высших и средних специальных учебных заведениях. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.
Занятие 2. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха	<b>1950</b>	160	160	170	170	160	160	160	160	160	170	160	160	Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена обучающихся кикбоксинг: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Весовой режим спортсмена. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания, режима дня и отдыха спортсменов в восстановительный период.

Занятие 3. Предупреждение травматизма при занятии кикбоксинг	1950	170	160	160	160	170-	160	160	160	160	170	160	160	Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Использование спортивного инвентаря для кикбоксинг (оружие). Подсобные помещения (раздевалки, санузел, кладовая, массажная, парная, баня), их устройство и содержание. Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.
Занятие 4. Правила и регламент проведения соревнований по кикбоксинг	1950	170	160	160	160	170-	160	160	160	160	170	160	160	Значение, виды и характер спортивных соревнований. Организация и проведения соревнований. Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Случаи несоответствия критериям сложных элементов. Заполнение партитур комплекса. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии. Требования для присвоения судейских категорий. Критерии оценки работы судей. Правила соревнований по кикбоксинг. Роль судейства. Способы оценки выступлений в возрастной группе «мужчины и женщины». «Прочие ошибки», снижения за которые производят снижения судьи технического стандарта. Сложные элементы и способы их оценки.
Занятие 5. Общие понятия о технике кикбоксинг	1950	160	160	160	160	170	170	170	160	160	160	160	160	Терминология кикбоксинг. Особенности ударов руками и ногами. Особенности выполнения защитных действий на этапе ВСМ.

Занятие 6. Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.	1950	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	170	170	170	Управление подготовкой кикбоксеров. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по кикбоксинг
Занятие 7. Теоретические основы кикбоксинг	1950	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	170	170	170	Кикбоксинг как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности кикбоксеров. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
Занятие 8. Тактическая подготовка	1950	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	170	170	170	Обучение тактическим правилам и приемам
<b>Итого минут:</b>	<b>18720</b>	<b>1300</b>	<b>1280</b>	<b>1300</b>	<b>1300</b>	<b>1310</b>	<b>1290</b>	<b>1290</b>	<b>1280</b>	<b>1280</b>	<b>1350</b>	<b>1310</b>	<b>1310</b>		
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>	<b>21,7</b>	<b>21,3</b>	<b>21,7</b>	<b>21,7</b>	<b>21,7</b>	<b>21,5</b>	<b>21,5</b>	<b>21,3</b>	<b>21,3</b>	<b>22,5</b>	<b>21,8</b>	<b>21,8</b>		
<b>II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВСМ (в часах)</b>															
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей Занятие 10. Упражнения для пальцев	12,5	1	1,5	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

и кисти. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 12. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 13. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 14. Силовые упражнения для мышц разгибателей. Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 16. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.														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.	12,5	1	1	1,5	1	1	1	1	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. 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.	12,5	1,5	1	1	1	1	1	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 28. Упражнения с гимнастической палкой.	12,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию.

Занятие 29. Упражнения со скакалкой. Занятие 30. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Занятие 31. 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 32. Беговые упражнения. Занятие 33. Прыжки, прыжковые шаги, прыжковые упражнения. Занятие 34. Круговая тренировка.	12,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	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.	12,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	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 упражнения Занятие 37. Упражнения на координационной лестнице Занятие 38. Плиометрические упражнения на координац	12,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	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 39. Прыжки на скакалке Занятие 40. Стойки на ногах и руках Занятие 41. Упражнение с использованием кувырков	12,5	1	1	1	1,5	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>125</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВСМ (в часах)</b>														
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.	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	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.	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	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 и статической выносливости	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени. Каждый кикбоксер должен быть выносливым.

мышц живота.														
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 58. Наклоны. Занятие 59. Выкруты. Занятие 60. Поднимание ног.	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	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. Подскоки. 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».	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Равновесие кикбоксера – способность тела находиться в контролируемом 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 развитие координации.	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	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 73. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 74. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 75. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	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	22	2	2	2	2	2	1	1	2	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>235</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>										
<b>IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВСМ (в часах)</b>														
Занятие 77. Удары руками	<b>60</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	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 78. Удары ногами	<b>60</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	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; подсеки.
Занятие 79. Связки и комбинации ударов	<b>69</b>	6	6	6	6	5	5	5	6	6	6	6	6	Изучение новых и отработка изученных ранее связок и комбинаций ударов руками и ногами.
Занятие 80. Защита	<b>60</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	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. Тренировочные спаринги	69	6	6	6	6	5	5	5	6	6	6	6	6	Спарринг – это тренировочный бой, в котором не объявляется победитель, а оба спортсмена получают возможность оттачивать свое мастерство. В спарринге отсутствуют задания, максимально используется защитное снаряжение и кикбоксеры наносят удары не в полную силу.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>391</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	
<b>V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВСМ (в часах)</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	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)	11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	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	24	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	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>123</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	

VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ (в часах)														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	31	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	2	2	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	31	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	2	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>62</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	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.
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>11248</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, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

#### У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ – 312 часов

##### **Занятие 1.** Физическая культура и спорт в России.

**Содержание:** Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2022 года. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность занятий физической культурой;
- концепцию развития спорта в России.

*Уметь:*

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий спортивной гимнастикой.

##### **Занятие 2.** Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.

**Содержание:** Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена обучающихся спортивной гимнастикой: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность личной гигиены;
- важность сбалансированного графика работы и отдыха.

*Уметь:*

- соблюдать личную гигиену;
- подготовить снаряд перед выполнением упражнений;
- соблюдать режим труда и отдыха.

##### **Занятие 3.** Предупреждение спортивного травматизма.

**Содержание:** Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении гимнастических упражнений.

*Обучающиеся должны знать:*

- причины травматизма;
- страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

*Уметь:*

- предупреждать травматизм;
- применять страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

#### **Занятие 4. Правила соревнований, их организация и проведение.**

**Содержание:** Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по спортивной гимнастике. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Роль судейства. Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений. Разбор типичных ошибок. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и Тренер-преподаватели-преподаватели. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

*Обучающиеся должны знать:*

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

*Уметь:*

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать выполнение программы на гимнастических снарядах;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

#### **Занятие 5. Общие понятия о технике кикбоксинг**

**Содержание:** Терминология кикбоксинга. Особенности дисциплин кикбоксинга. Тренажеры для физической подготовки. Характеристика тренажеров по назначению. Организация занятий по физической подготовке в тренажерном зале.

*Обучающиеся должны знать:*

- общие понятия о технике кикбоксинга;
- краткий разбор развития кикбоксина;
- ЕВСК и разрядные нормы;
- места занятий. Оборудование и инвентарь.

*Уметь:*

- пользоваться ЕВСК;
- разбирать техники исполнения сложных элементов.

#### **Занятие 6. Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.**

**Содержание:** Управление подготовкой кикбоксеров. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по кикбоксингу.

*Обучающиеся должны знать:*

- цели и задачи на каждом этапе индивидуального планирования;
- основы периодизации спортивной тренировки.

*Уметь:*

- контролировать нагрузку, во избежание перетренированности;
- анализировать индивидуальные показатели на занятиях.

### **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 уравнивания.

### **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;
- Бальную 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 ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ – 125 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, связок голеностопного 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.

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 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 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 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) вниз, 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, брусках;
- отжимание упоре лежа;
- лазанье по канату;
- упражнения с резиновым бинтом.

**Занятие 14.** Силовые упражнения для мышц разгибателей.

- разгибание 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 вниз, 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 вися угла 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 поясе либо одна на поясе, 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 достать 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 поясе. 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, сохраняя 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. Поочередное 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 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 сверху.

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 сверху (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 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 – 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 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. Закрывать 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 ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ – 235 часов

Основными принципами СФП обучающихся кикбоксинг 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:

10. Разминка.
11. Специальные упражнения для развития гибкости
12. Упражнения на быстроту.
13. Упражнения для развития специальной прыгучести.
14. Упражнения на координацию.
15. Упражнения на силу.
16. Упражнения на выносливость.
17. Упражнения на развитие ловкости
18. 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 почувствовал 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 вверх.

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 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 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 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 57. Выкруты.**

Выкрут в плечевых суставах может выполняться с гимнастической палкой или 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 вперёд 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 вперёд, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс:
- махи ногой вперёд, 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. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью Тренера-преподавателя-преподавателя (не допускать болевых ощущений);
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, 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 ногой.

- 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 ногой вперёд, 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° 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. Плотное держание ноги вместе, мелкими шажками поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращения 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°.

### ***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 ноге впереди 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 нога 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 упражнении 2, но поднимать ногу маховым движением и удерживать в наивысшей точке.

4. Упражнение 2,3 без опоры.

Технически правильное 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 однонаправленных 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 звеньями 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 4

#### **Занятие 69. 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 вверх; 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;	5-6 раз с открытыми	Выполнять в быстром темпе, плечи не поднимать, не

	2 - поворот головы на лево. (на вестибулярную устойчивость)	глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	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 (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)	раза по 8 сек раза по 8 сек	Свободную ногу высоко 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 5

**Занятие 70.** 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 нарисовать мелом

	1 - 2 - толчком смена положения рук; 3 - 4 - толчком, и. п. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)		окружности или квадратики согласно размеру ладони.
6.	а) 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°; 2 - то же, что и 1; 3 - то же, что и 2; 4 - прыжок с поворотом вправо на 90° в и. п.; 5-8 - то же в другую сторону. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	25 сек	Выполняется под счет Тренера-преподавателя-преподавателя, в 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)		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 последнее время 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.

- подскоки 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.

- подскоки 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, веред, 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**

#### **Шпагаты, мосты, упоры.**

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

а) из упора лёжа ноги врозь пошире, носки повернуты 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 вперёд, 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 опереться 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 вверх; 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).

## IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

### У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ – 318 часов

#### **Занятие 75. Удары руками в кикбоксинге**

Отработка ударов проходит на снарядах, боксерских грушах, в парах и боевые поединки 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, последовательно воспроизведение всех известных ударов на время и т.п.

Добавляется отработка упражнений в тройках (2 нападают, 1 отбивается).

#### **Занятие 76. Удары ногами в кикбоксинге**

Отработка ударов проходит на снарядах, боксерских грушах, в парах и боевые поединки 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, последовательно воспроизведение всех известных ударов на время и т.п. Добавляется отработка упражнений в тройках (2 нападают, 1 отбивается).

#### **Занятие 77. Связки и комбинации ударов в кикбоксинге**

- и.п. стандартная левосторонняя стойка, левая рука впереди, выполняется боковой удар правой ногой по корпусу, далее правая рука бьет прямой удар, затем левая боковой и завершается боковым ударом правой ноги;

- и.п. стандартная левосторонняя стойка, левая рука впереди, выполняет «двочка» прямыми ударами по корпусу, далее боковой удар правой ногой в корпус, голову, ногу на выбор, затем удар правой прямой, левой боковой, правой ногой удар в голову, корпус или ногу на выбор + удар коленом (только для дисциплины K1).

- и.п. стандартная левосторонняя стойка, левая рука впереди, выполняется удар левой прямой, после этого делается разворот на 360 и выполняется удар «бэкфис» правой рукой, затем возврат в стойку, удар левой ногой по корпусу, после чего закончивает ударом коленом правой ноги в корпус.

#### **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 наноситься, как по внутренней стороне бедра левой ноги противника, так и по внешней стороне бедра правой ноги.
2. Боковой удар левой ногой в бедро, «двочка» 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, «двочка» 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, «двочка» 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.
9. Троечка после защиты: уклон влево от прямого удара с правой руки, первый удар – левой рукой снизу по корпусу (в область печени), второй удар – правой рукой снизу по корпусу, третий удар – левой рукой боковой в голову.
10. Троечка после защиты: уклон вправо от прямого удара с левой руки, первый удар – правой рукой снизу по корпусу, второй удар – левой рукой снизу по корпусу (в область печени), третий удар – правой рукой боковой в голову.
11. Сайд-степ влево с одновременным боковым ударом левой рукой в голову и тут же добавляем правой рукой снизу в челюсть.
12. Сайд-степ вправо с одновременным боковым ударом правой рукой в голову и тут же добавляем левой рукой снизу в челюсть.
- 13.левой рукой боковой в голову на подскоке, правой рукой снизу по корпусу (в область солнечного сплетения).
14. Два прямых удара левой и правой рукой в голову, нырок вправо от бокового удара с левой руки, одновременно с нырком наносим левой рукой снизу по корпусу, заканчиваем правой рукой боковой в голову.

Работа по очереди в парах (один бьет, другой сдерживает удары). Добавляется отработка упражнений в тройках (2 сдерживают нападение, 1 отбивается).

## **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**

Тренировочные спаринги проводятся в соответствии с правилами проведения соревнований по кикбоксингу в выбранной дисциплине.

После окончания спаринга происходит разбор ошибок с Тренер-преподавателем и смена партнеров, а так же вида дисциплины.

*Обучающие должны знать:*

- технику безопасности при выполнении технических элементов;
- название выполняемых технических элементов и связок;
- особенности каждой дисциплины в кикбоксинге;
- запрещенные удары в кикбоксинге.

*Уметь:*

- технически правильно выполнять упражнения на равновесие;
- технически правильно выполнять упражнения на гибкость и координацию;
- технически правильно выполнять все боевые стойки в кикбоксинге;
- технически правильно выполнять все виды передвижений в кикбоксинге;
- технически правильно выполнять все виды ударов руками;
- технически правильно выполнять все виды ударов ногами;
- технически правильно выполнять комплекс совмещенных ударов ногами и руками;
- технически правильно выполнять основные виды защитных движений;
- уметь проводить анализ проведенных тренировочных спарингов.

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

### **У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ – 123 часа**

Подробнее смотреть раздел 2.2, 2.7 дополнительной образовательной программы.

## **IV. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

### **У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ – 62 часа**

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**

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 совершенствования спортивного мастерства

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

*Обучающиеся должны:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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.
  - Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовки, для чего организуются специальные соревнования;
  - Освоение программы МС.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный 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. Текущие испытания проводятся в мае.

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).

*Обучающиеся должны знать:* технику безопасности при выполнении нормативных требований, правила выполнения нормативных требований

*Методические указания при переводе обучающихся:*

Решением Тренер-преподавательского совета СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обучающиеся могут быть: оставлены на повторное обучение (но не более одного раза за весь период обучения на этапах: ССМ), переведены на следующий год обучения, отчислены.

## 6.КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 5

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе высшего спортивного мастерства года на 20\_\_\_ год по виду спорта кикбоксинг в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» от 31 октября 2022 г. № 885.**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	12.0 с – 3 балла 12.8с – 2 балла 13,2с– 1 балл	15.0 с – 3 балла 15.5с – 2 балла 15.8– 1 балл
1.2.	Бег на 3000 м	с	11.58с – 3 балла 12.00с – 2 балла 12.20с – 1 балл	-
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	30 раз – 3 балла 28 раз – 2 балла 25раз– 1 балл	18 раз – 3 балла 15 раз – 2 балла 12 раз – 1 балл
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на кулаках	количество раз	50 раз – 3 балла 45 раз – 2 балла 43 раз– 1 балл	25 раз – 3 балла 20 раз – 2 балла 17 раз– 1 балл
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	245см – 3 балла 240см – 2 балла 235см – 1 балл	200 см – 3 балла 195см- 2 балла 188см – 1 балл
1.6.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	45 раз – 3 балла 30 раз– 2 балла 20 раз– 1 балл	35 раз– 3 балла 25 раз – 2 балла 12 раз – 1 балл
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	0 см– 3 балл +2 см – 2 балла +5 см – 1 балл	0 см– 3 балл +2 см – 2 балла +5 см – 1 балл
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	14.0 м – 3 балла 12.0 м – 2 балла 10.0 м– 1 балл	12 м – 3 балла 10 м – 2 балла 8,0 м– 1 балл

<b>2.3.</b>	<b>Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)</b>	количество раз	88 раз – 3 балла 78 раз -2 балла 68раз – 1 балл	72 раз– 3 балла 62 раз – 2 балла 52 раз – 1 балл
<b>2.4.</b>	<b>Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)</b>	количество раз	204 раза – 3 балла 194 раза – 2 балла 184раза– 1 балл	141 раза – 3 балла 131 раза – 2 балла 121 раза – 1 балл
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1. Спортивное звание «мастер спорта России»				
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

## 7. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБОУ СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению Тренера-преподавателя.

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 подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

## 8. ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

58. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов – М.:ФИС, 2004 г.
59. Бауэр В.Г. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд..Спорт 2003
60. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985 – 196 с.
61. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
62. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
63. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2002. - 23 с.
64. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 15–16.
65. Гогонов , Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Terra-спорт, 2002 – 235 с.
66. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и Тренер-преподавателей по кикбоксингу. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
67. 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
68. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн–Киев; -1999.
69. Озолин Н.Г. Настольная книга Тренера-преподавателя. –М. «Аст Астрель», 2003
70. 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.
71. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. –Ростов-на-Дону. 2003.
72. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.)
73. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва.:кн. 2001
74. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология-М, 1998-335 с.

75. "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)
76. 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

21. слайды,
22. слайд-фильмы,
23. видеофильмы образовательные,
24. учебные кинофильмы,
25. 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».

## Календарь соревнований отделения кикбоксинга на 2026 учебно-тренировочный год

Наименование мероприятия	дисциплина	Сроки проведения	Ранг мероприятия	Проводящая организация
<b>Спортивные мероприятия с участием мужчин и женщин, юниоров, юниорок, юношей, девушек, мальчиков, девочек</b>				
Всероссийские соревнования	фулл-контакт, лоу-кик	По назначению	Всероссийский	ОО «Федерация кикбоксинга России»
Всероссийские соревнования "Золотое кольцо"	фулл-контакт, лоу-кик	21-25.01.2026	Всероссийские	ОО «Федерация кикбоксинга России»
Чемпионат и первенство Санкт-Петербурга	лайт-контакт», «К1»	13-15.02.2026	Региональный	РСОО «Федерация кикбоксинга Санкт-Петербурга»
Чемпионат и первенство Санкт-Петербурга	фулл-контакт, лоу-кик.	март	Региональный	РСОО «Федерация кикбоксинга Санкт-Петербурга»
Кубок России	лайт-контакт, фулл-контакт, К1, лоу-кик, поинтфайтинг,	апрель	Всероссийский	ОО «Федерация кикбоксинга России»
Всероссийские соревнования	лайт-контакт, фулл-контакт, К1, лоу-кик, поинтфайтинг, сольные композиции	апрель	Всероссийский	ОО «Федерация кикбоксинга России»
Первенство России	фулл-контакт, лоу-кик	май	Всероссийский	ОО «Федерация кикбоксинга России»
Традиционный турнир "Белые ночи"	г. Санкт-Петербург	май	Региональный	ОО «Федерация кикбоксинга России»
Чемпионат Европы	Колумбия	июнь	Международный	
Всероссийские соревнования	лайт-контакт, фулл-контакт, К1, лоу-кик, поинтфайтинг,	июнь	Всероссийский	ОО «Федерация кикбоксинга России»

<b>Спортивные мероприятия с участием мужчин, женщин, юниоров, юниорок, юношей, девушек, мальчиков, девочек</b>				
Всероссийские соревнования	лайт-контакт, фулл-контакт, К1, лоу-кик, поинтфайтинг,	октябрь	Всероссийский	ОО «Федерация кикбоксинга России»
Всероссийские соревнования "Кубок МГФСО"	лайт-контакт, фулл-контакт, К1, лоу-кик, поинтфайтинг	октябрь	Всероссийские	ОО «Федерация кикбоксинга России»
Чемпионат России	лайт-контакт, фулл-контакт, К1, лоу-кик, поинтфайтинг	ноябрь	Всероссийские	ОО «Федерация кикбоксинга России»
УТМ в каникулярный период УТМ по ОФП		август		СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
УТМ Восстановительные мероприятия; УТМ по ОФП		август		СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
Кубок Санкт-Петербурга	лайт-контакт, фулл-контакт, К1, лоу-кик, поинтфайтинг	ноябрь	Региональные	РСОО «Федерация кикбоксинга Санкт-Петербурга»
Региональные соревнования «Кубок Петра»	лайт-контакт, фулл-контакт, К1, лоу-кик, поинтфайтинг	декабрь	Региональные	РСОО «Федерация кикбоксинга Санкт-Петербурга»
УТМ по общей физической подготовке	мужчины, женщины, юниоры, юниорки	в течение года		СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
Восстановительные мероприятия; УТМ по ОФП	мужчины, женщины, юниоры, юниорки	в течение года		СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	юниоры, юниорки, юноши, девушки	в течение года		СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	юниоры, юниорки, юноши, девушки	в течение года		СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	мужчины, женщины, юниоры, юниорки	в течение года		СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
--	-----------------------------------	----------------	--	--------------------------