

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРИКАЗ

14 декабря 2023 г.

№ 539

Об учебной программе
по кикбоксингу

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по кикбоксингу (прилагается).
2. Генеральному директору государственного учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки «Стайки» (С.В.Хмельков), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по кикбоксингу в учебно-тренировочном процессе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.
4. Настоящий приказ вступает в силу после подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

УТВЕРЖДЕНО
приказ Министра спорта
и туризма Республики Беларусь
14.12.2023 № 539

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по кикбоксингу

ВВЕДЕНИЕ

Учебная программа по кикбоксингу (далее – Программа) разработана на основе Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом передового опыта работы, результатов научных исследований и тенденции развития кикбоксинга как вида спорта.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов, проходящих спортивную подготовку в организациях физической культуры и спорта (далее, если не установлено иное, – спортсмен) на весь многолетний период спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

реализация государственных программ развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь;

отбор перспективных спортсменов и передача их в учреждения высшего звена подготовки, а также в списочные составы национальной и сборных команд Республики Беларусь по кикбоксингу;

физическая подготовка, укрепление здоровья спортсменов при помощи занятий кикбоксингом, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, объема физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;

популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебно-тренировочного процесса по кикбоксингу является настоящая Программа.

Разработка настоящей Программы вызвана необходимостью оптимизировать процесс подготовки спортивного резерва и (или)

спортсменов высокого класса в связи с повышением требований к качеству спортивной подготовки спортсменов.

РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В КИКБОКСИНГЕ

Спортивное мастерство спортсменов непосредственно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на этапе начальной специализации. Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

реализация государственных программ по развитию физической культуры и спорта;

развитие материально-технической базы организации для обеспечения ее деятельности по организации подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса;

отбор перспективных в спорте высших достижений спортсменов и передача их в высшее звено подготовки, ведущее спортивную подготовку в национальную и сборные команды Республики Беларусь по кикбоксингу;

физическая подготовка, укрепление здоровья спортсменов через занятия физическими упражнениями и кикбоксингом, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;

популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Согласно стандарту спортивной подготовки, существуют следующие этапы многолетней подготовки: НП, учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), ВСМ.

§ 1. Цели, задачи и продолжительность этапов спортивной подготовки

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса включает в себя следующие этапы многолетней спортивной подготовки:

1-й этап – НП (9, 10 лет).

Основные задачи этапа:

выявление одаренных и способных к кикбоксингу детей;

укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию;

разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества;

обучение основам техники и тактики кикбоксинга;

привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям кикбоксингом, навыков гигиены и самоконтроля.

2-й этап – УТ (11 – 17 лет).

Основные задачи этапа:

всесторонняя физическая подготовленность;

развитие специальных физических качеств; освоение техники и тактики кикбоксинга, освоение соревновательной деятельности;

воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой;

развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности;

формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных технико-тактических приемов кикбоксинга.

3-й этап – СПС (15 – 17 лет).

Основные задачи этапа:

укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;

дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

достижение высокого уровня мастерства, обеспечивающего стабильность спортивных результатов;

овладение знаниями и умениями управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным спортивным соревнованиям;

подготовка спортсменов для включения в состав национальной и сборных команд страны по кикбоксингу.

4-й этап – ВСМ (18, 19 лет и старше).

Основные задачи этапа:

укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;

дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

достижение высокого уровня мастерства, обеспечивающего стабильность спортивных результатов;

овладение знаниями и умениями управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным спортивным соревнованиям;

подготовка спортсменов для включения в состав национальной команды Республики Беларусь по кикбоксингу.

§ 2. Режим и наполняемость учебных групп

Минимальный возраст зачисления в учебные группы – 9 лет.

Комплектование учебных групп и их наполняемость, продолжительность этапов подготовки определяется Инструкцией о порядке регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019 г. № 48.

Требования к комплектованию учебных групп представлены в таблице 1 приложения 1.

Прием, перевод, отчисление, восстановление спортсменов осуществляется в порядке, установленном постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 января 2022 г. № 2.

§ 3. Учебный план

Учебно-тренировочный процесс, в соответствии с установленным режимом, годовым учебным планом и настоящей Программой проводится круглогодично.

Примерный годовой учебный план представлен в таблице 2 приложения 1.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях организации и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов (далее – УТС), проводимых в каникулярный период и учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам подготовки (для этапов СПС и ВСМ).

Основными формами УТП являются учебно-тренировочная работа, работа по индивидуальным планам подготовки, медико-восстановительные мероприятия, тестирования, участие в спортивных соревнованиях и УТС, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного занятия в группах НП не должна превышать 2-х академических часов, в УТ группах – 3-х часов и группах СПС – 4-х часов.

В процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, в свободное время со спортсменами проводится воспитательная работа.

§ 4. Структура учебно-тренировочного занятия

Правильно выбранная структура учебно-тренировочного занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки спортсменов. Эффективность учебно-тренировочного процесса, в основном, зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Последовательность обучения атакующим техническим действиям на различных этапах подготовки представлена в таблице 3 приложения 1.

Последовательность обучения защитным техническим действиям на различных этапах подготовки представлена в таблице 4 приложения 1.

Последовательность обучения тактическим действиям на различных этапах подготовки представлена в таблице 5 приложения 1.

РАЗДЕЛ II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 2 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

§ 1. Планирование и содержание работы

Для групп НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации учебно-тренировочных занятий со спортсменами является занятие с четко выраженными частями. Основной метод спортивной подготовки – метод строго регламентированного упражнения, а основным методом проведения учебно-тренировочного занятия должен быть игровой метод.

Этап НП имеет большое значение в общей системе многолетней спортивной подготовки спортсменов. У 9, 10-летних спортсменов закладываются основы технико-тактического мастерства, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма. Количество двигательных навыков и умений в этом возрасте весьма ограничено, что препятствует успешному обучению элементам техники кикбоксинга. Поэтому

тренерам-преподавателям по спорту (далее – тренер) следует учитывать, что создание базы для дальнейшего роста мастерства спортсмена возможно только на основе разносторонней физической подготовки, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков.

При работе со спортсменами в группах НП должны решаться следующие задачи:

укрепление здоровья;

всестороннее физическое развитие, с акцентом на развитие быстроты и координационных способностей; овладение широким кругом двигательных умений и навыков;

обучение основам техники кикбоксинга;

ознакомление с основами тактики кикбоксинга;

воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения;

приобретение элементарных теоретических знаний по избранной специализации.

§ 2. Учебный план

Успешное решение поставленных задач на этапе начальной подготовки невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

С этой целью для каждого года обучения приведен примерный план-график распределения учебной нагрузки и процентное распределение этой нагрузки для групп НП согласно таблицам 6 – 9 приложения 1. Его значение – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

§ 3. Теоретическая подготовка

В этом возрасте происходит также знакомство с теоретическим разделом избранной специальности, который включает название тем, краткое их содержание и объем в минутах.

В таблице 10 приложения 1 примерный тематический план теоретической подготовки для групп НП.

Примерный учебный материал по теоретической подготовке

Тема 1. Инвентарь, оборудование, места проведения учебно-тренировочных занятий.

Зал для проведения учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу. Оборудование зала. Устройство ринга. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю. Техника безопасности при учебно-тренировочных занятиях кикбоксингом.

Тема 2. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармонического физического развития, подготовка к труду и защите Родины.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая спортивная классификация и ее значение, разрядные нормы по кикбоксингу.

Тема 3. Развитие кикбоксинга в мире и Республике Беларусь. Характеристика кикбоксинга, их значение и место в системе физического воспитания.

Краткая история возникновения и развития кикбоксинга. Развитие кикбоксинга в Республике Беларусь. Международные встречи белорусских спортсменов, их участие в международных спортивных соревнованиях. Задачи дальнейшего развития кикбоксинга в Республике Беларусь.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсменов.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема 5. Гигиена, закаливание. Режим и питание спортсменов.

Личная гигиена, режим дня и питания спортсмена. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения и спиртных напитков.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсмена.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и спортивных соревнований.

Тема 6. Физическая подготовка спортсменов.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП), как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и специальной физической подготовки (далее – СФП) в спортивной подготовке.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

СФП и ее место в спортивной подготовке спортсменов. Развитие быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости. Оценка состояния ОФП и СФП. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Тема 7. Основы технико-тактической подготовки (далее – ТТП) в кикбоксинге.

Понятие о технике кикбоксинга. Всестороннее владение приемами техники современного кикбоксинга – основа спортивного мастерства. Характеристика основных положений в кикбоксинге, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Тенденции развития техники.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности спортсмена. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства спортсменов.

Общие понятия о стратегии, тактике. Тактика ведения боя в атаке и в контратаке, при переходе от атаки к защите и наоборот. Средства тактики.

Индивидуальная манера ведения боя. Основные характеристики различных индивидуальных манер ведения боя.

Тема 8. Традиции кикбоксинга.

История возникновения вида спорта и современное значение. Приемы саморегуляции и способ настройки на бой.

Тема 9. Правила спортивных соревнований в кикбоксинге.

Изучение правил спортивных соревнований. Права и обязанности спортсменов, секундантов.

Обязанности судей. Основные критерии судейства в кикбоксинге. Основы системы начисления очков за технические действия. Запрещенные технические действия в кикбоксинге.

Судейская бригада, обслуживающая спортивные соревнования.

Тема 10. Установка перед спортивными соревнованиями и спаррингами, разбор проведенных боев.

Значение предстоящих боев. Составление тактического плана боя, обсуждение различных возможных боевых ситуаций, с учетом собственной подготовленности и особенностей индивидуальной манеры ведения боя соперника. Возможные изменения тактики в ходе поединка.

Установка на бой против известного и неизвестного противника.

Разбор проведенных боев. Выполнение намеченного плана боя, выявление причин ошибок и обсуждение успешных действий. Проявление волевых качеств в ходе поединков. Командная дисциплина, проявление чувств товарищества и взаимопомощи в ходе спортивных соревнований.

Тема 11. Просмотр видеозаписей, киноколяценок, поединков квалифицированных спортсменов, учебных фильмов и т.п.

Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера (вне сетки часов).

§ 4. Практическая подготовка

1. ОФП

ОФП повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. Основным методом проведения упражнений в группах НП является игровой.

ОФП спортсменов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с общеразвивающих упражнений (далее – ОРУ) на основные, соревновательные. В качестве средств широко

используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

На этапе НП проводится общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп.

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: динамических усилий и вариативного. Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений (30 – 40 процентов от максимального) с около предельным числом повторений.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10 – 20 процентов от максимального) отягощении.

Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые) утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные – скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

При развитии силовых способностей у детей младшего школьного возраста, прежде всего, следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях. Для развития силы спортсменов можно использовать следующие упражнения.

Упражнения с преодолением веса собственного тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.). Висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусках, гимнастической стенке). Прикладные упражнения: лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату, шесту с помощью и без помощи ног; лазания в висе; перелезания и переползания. Разновидности бега и ходьбы (в полуприседе, приседе). Прыжки и многоскоки. Переноска и перекатывание груза. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2, 3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Бег по песку, по воде, в гору, с отягощениями. Перетягивание каната. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов.

Основными методами скоростной подготовки спортсменов являются игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

Игровой метод позволяет комплексно развивать скоростные качества спортсменов. Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъеме максимально проявлять скоростные качества, а также стимулирует предельную волевою мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

Для развития скоростных качеств спортсменов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях

Вариативный метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях. Применяют следующие упражнения. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.).

Основной задачей при развитии ловкости должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Спортсмен должен непрерывно осваивать новые навыки. Если в течение долгого времени запас движений не будет пополняться, способность к обучению снижается. Упражнения для развития ловкости должны отличаться известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, колесо, перевороты, кульбиты), легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний), подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с изменениями ситуации. Используются многие упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамейке и бревне, ходьба по качающемуся бревну, прыжки на подкидном мостике, на батуте и т.д.

Для наиболее полного и активного проявления спортсменами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

Младший школьный возраст является сенситивным периодом для развития гибкости. Упражнения на развитие гибкости должны включаться в каждое тренировочное занятие. Особое место в развитии подвижности суставов занимают целенаправленные упражнения, способствующие развитию эластичности мышц спортсмена – так называемые упражнения «на растягивание». Они проводятся на полу, на гимнастической стенке,

в парах, с использованием различных приспособлений, в индивидуальной работе с тренером.

При воспитании гибкости спортсмену нужно стремиться, чтобы величина проявляемой гибкости в конкретном движении несколько превосходила ту максимальную амплитуду, с которой оно обычно выполняется. В этом случае создается так называемый «запас гибкости», необходимый для того, чтобы движение выполнялось свободно, без значительных усилий и быстро.

Детский возраст является наиболее благоприятным для совершенствования общей выносливости (аэробная производительность) – основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. В подготовке спортсменов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы) – чередование ходьбы и бега от 1000 до 3000 метров; бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров; кроссы (дистанция от 1,5 км до 3 км) и игровой метод, который заключается в выполнении многих упражнений в форме игры.

Это не означает, что в тренировке спортсменов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Они находят место в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований. Кроме того, для развития скоростно-силовой выносливости спортсменов используется многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы. Например, чередование ходьбы и бега от 1000 до 3000 метров. Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

2. СФП

ОФП и СФП взаимообусловлены, взаимозависимы как в процессе спортивной тренировки, так и в процессе соревнования. Основными средствами СФП являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал кикбоксинга, а также разработанные на их основе специальные упражнения. Упражнения должны быть максимально приближены к соревновательной деятельности спортсмена, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

3. ТТП

Основная задача этапа НП сводится к созданию представления у спортсменов об изучаемом приеме и овладению его структурой. В кикбоксинге, как и во всех единоборствах, на практических занятиях сложно дифференцировать техническую и тактическую подготовку. Поэтому эти разделы рассматриваются как один.

Основными средствами овладения техникой приема, формирования представления о возможности его тактического применения являются:

1. упражнения в парах без перчаток;
2. упражнения в парах в перчатках;
3. упражнения с тренером на лапах.

1. Упражнениям в парах без перчаток на первых шагах ТТП спортсмена уделяется основное внимание. Объясняется это тем, что при правильно проведенной разъяснительной работе, упражнения в парах без перчаток не несут значительного психического давления и позволяют в спокойной, непринужденной обстановке овладевать специализированными качествами: чувством дистанции, чувством времени, чувством удара, чувством пространства и т.д. Используется дозированный контакт (лайт-контакт). Основным методом проведения – игровой. Сразу после разучивания технические действия закрепляются в форме игры. Удары и защиты от них осваиваются параллельно. При изучении приемов ближнего боя упражнениям в парах без перчаток отдается подавляющее преимущество.

2. Упражнения в парах в перчатках являются наиболее приближенными к соревновательной нагрузке. С помощью этих упражнений на высоком эмоциональном фоне возможно изучение всех технических и тактических действий. Отработка технико-тактических приемов в перчатках позволяет моделировать реальные боевые ситуации и с максимальной эффективностью изучать защиты. Важной задачей при проведении этих упражнений с детьми младшего школьного возраста является создание обстановки доверия и поддержание дисциплины, что сводит к минимуму травматизм.

3. Упражнения с тренером на лапах в кикбоксинге являются наиважнейшим средством тренировки, т.к. позволяют максимально контролировать правильность выполнения технических действий и детально корректировать тактическую подготовку приемов. Но учитывая, что работа с тренером на лапах является в первую очередь средством совершенствования технико-тактического мастерства, то эти упражнения в группах НП используются мало.

4. Упражнения на снарядах

При обучении кикбоксинга могут быть использованы самые различные снаряды, приспособления и тренажеры: боксерские мешки (разной длины и плотности), пневматические и набивные груши.

Упражнения на снарядах предусматривают овладение основной техникой путем многократного выполнения отдельных технических действий и приемов в целом, в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха, занятия нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

Тактическая подготовка при работе на снарядах представляет собой отработку приемов и их комбинаций с различными тактическими установками: в атаке (с использованием различных ложных действий), во встречной контратаке (с разных дистанций), в ответной контратаке (после имитации какой-либо защиты), смену темпа действий и др.

5. Специальные подготовительные упражнения (далее – СПУ)

СПУ наиболее употребительный класс средств в специализированной подготовке спортсменов, т.к. при минимальном психическом давлении достигается высокий эффект овладения боксерскими умениями (через практическое выполнение) и знаниями (сообщенными параллельно тренером). Благодаря СПУ у спортсменов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

СПУ делятся на четыре основных раздела:

1. СПУ, проводимые в форме игр;
2. имитации;
3. подводящие упражнения;
4. специализированные развивающие упражнения.

1. СПУ, проводимые в форме игр наиболее любимы детьми, и всегда сопровождаются эмоциональным подъемом. Они призваны развивать специализированные спортивные качества: чувство дистанции, чувство времени, чувство ритма, чувство партнера и др. Это всевозможные салочки, пятнашки, борьба за захват, борьба с забеганием за спину, выталкивания, перетягивания, «бой петухов», «бой всадников», и др.

2. Имитации в обучении спортсмена служат одним из основных упражнений. Имитации представляют собой воспроизведение приемов с предметом (гантели, набивные мячи, утяжелители) или без предмета, самостоятельно или с партнером (тренером). Широко используется имитация боя с воображаемым противником («бой с тенью»). В этих упражнениях спортсмен совершенствует технику передвижений, ударов,

защит, учится свободно и легко переходить от защитных действий к наступательным и обратно, вырабатывая непринужденность в боевых движениях. Бой с тенью является прекрасным средством тактической подготовки, т.к. позволяет вести бой с любым воображаемым противником, отрабатывать любые тактические приемы.

3. Подводящие упражнения используются для детального изучения технического действия, создания необходимых двигательных стереотипов. Подводящие упражнения применяются в расчлененном и целостно расчлененном методах обучения. Выполняются в парах и самостоятельно, с предметом или без предмета, в движении и на месте.

К подводящим относятся упражнения пуш-пуш. Выполняются кистями рук, локтями, коленями, стопами. Толчки производятся в различные части тела, по различным направлениям, одной конечностью или разными поочередно, со сменой или без смены темпа

4. Специализированные развивающие упражнения представляют собой боксерские технические действия, используемые для развития специальных физических качеств.

Упражнения для развития специальной силы: разгибания ног из приседа с выполнением ударов или защит, прыжки на одной ноге и нанесение ударов другой, выпрыгивания из упора присев с нанесением удара, выбрасывание рук с грифом или гантелями от груди, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Статическое удержание рук, ног в положении удара (с грузом или без). Различные сгибания туловища с нанесением ударов руками по мышцам брюшного пресса. Передвижения в боевой стойке с грузом или партнером.

В период первоначального обучения, когда спортсмены еще не в совершенстве овладели техникой кикбоксинга, развитием специальной быстроты с помощью технических действий, заниматься не следует. По мере того, как дети освоят тот или иной технический прием (передвижения, удары, защиты), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей.

Увеличения скорости в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счет увеличения максимальной скорости и за счет увеличения максимальной силы и техники движения. Увеличить быстроту за счет повышения ее максимума чрезвычайно сложная задача. Значительно проще решить задачу повышением скоростно-силовых возможностей и совершенствованием техники движений.

В учебно-тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств спортсменов. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное

воздействие на различные виды быстроты. Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

упражнения для развития быстроты защит (выполнение защит из различных исходных положений, выполнение защит по звуковому и зрительному сигналу);

упражнения для развития быстроты одиночных ударов (нанесение одиночных ударов с максимальной быстротой в имитации, на снарядах, в парах; нанесение ударов при работе в одной шеренге с тренером по звуковому или зрительному сигналу).

упражнения для развития быстроты серийных ударов (проведение серий ударов с максимальной быстротой на снарядах или в имитации, в движении или на месте, после выполнения поворота вокруг своей оси на 180, 360 градусов).

упражнения для развития быстроты передвижений (упражнения в паре с повторением за партнером выполняемых передвижений, произвольное выполнение передвижений в имитации с максимальной быстротой, выполнение передвижений по звуковому или зрительному сигналу).

Упражнения для развития специальной ловкости: эстафеты с использованием элементов самостраховки при падении, акробатических упражнений в сочетании с техническими действиями кикбоксинга. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Борьба на коленях, борьба лежа. Выпрыгивания с одной ноги и нанесение удара этой же ногой (самостоятельно и с удержанием второй ноги партнером). Использование в учебно-тренировочных занятиях упражнений кикбоксинга с нанесением ударов в прыжке, с разворота, необычных сочетаний ударов рук и ног. Сложно координационные упражнения из таэквондо, ушу, кунг-фу и других видов спорта.

Специальная гибкость необходима спортсмену кикбоксинга для свободного выполнения технических приемов в тренировке и бою. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что у спортсмена часто возникают травмы (повреждение мышц, связок, суставных сумок); повышение уровня силы, быстроты, выносливости и ловкости задерживается или их развитие не может быть использовано полностью.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения (упражнения на растягивание): маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные

с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями (набивные мячи, «блины» и другие предметы); с упругими предметами (амортизаторы, резина); с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим.

Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10 – 25 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2, 3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

Специальная выносливость характеризует способность противостоять утомлению. Организм спортсменов 8 – 10 лет весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшается, что является одной из причин преждевременного прекращения занятий кикбоксинга.

В подготовке спортсменов для развития специальной выносливости специальные упражнения желательно выполнять в форме игр. Применяют следующие средства.

Увеличивают продолжительность игровых упражнений.

Для развития специальной скоростной выносливости уменьшают продолжительность игровых упражнений и одновременно увеличивают их интенсивность (например, ограничивая пространство).

Многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы.

6. Вольные бои и спарринги

Вольные бои – это боевая практика, совершенствующая боевые качества, тактику и технические навыки спортсмена. Спортсмен учится произвольно пользоваться всеми боевыми средствами, совершенствуя свои боевые качества, применяя их к различным боевым особенностям противника. Проводить вольные бои с начинающими спортсменами рекомендуется не ранее чем после 5, 6 месяцев учебно-тренировочных занятий. Со спортсменами должна проводиться разъяснительная работа, направленная на создание дружеской, творческой атмосферы. Обстановка вольного боя должна быть спокойной, позволяющей спортсменам вести осмысленный поединок.

На тренере лежит большая ответственность: он должен придавать тренировке соответствующий тон, пресекая все попытки спортсменов вести обмен ударами «вслепую».

Спарринги представляют собой вольные бои с определением победителя, т.е. максимально приближенные к условиям соревнований. Применяются для выявления сильнейшего, например, при отборе на участие в соревнованиях. Спарринги проводятся на ринге. Это необходимо для того, чтобы спортсмен привык ориентироваться в обычной для соревнований обстановке.

Вольные бои и спарринги в группах начального обучения проводятся в полной экипировке: шлеме, перчатках не менее 10 oz, щитках, бандаже и капе.

§ 5. Содержание учебно-тренировочных занятий

В практической работе со спортсменами групп НП выделяются занятия по физической подготовке, направленные на развитие физических качеств: ловкости, скоростно-силовых качеств, выносливости и на комплексное развитие физических качеств; совмещенные занятия по технико-тактической и физической подготовке.

Примерное учебно-тренировочное занятие по физической подготовке представлено в таблице 11 приложения 1.

Задачи:

- развитие координационных качеств;
- развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения учебно-тренировочных занятий – гимнастический зал, зал с мягким половым покрытием.

Примерное учебно-тренировочное занятие по ТТП и физической подготовке представлено в таблице 12 приложения 1.

Задачи:

- обучение технике передвижений;
- обучение технике нанесения ударов в движении;
- развитие скоростно-силовых качеств;

место проведения учебно-тренировочного занятия – зал бокса.

§ 6. Нормативные требования по видам подготовки

Построение учебно-тренировочного процесса, управление спортивной подготовкой не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности спортсменов. Эта информация также необходима тренеру для повышения надежности текущего отбора и успешного прогнозирования спортивных результатов.

Как известно, темпы прироста двигательных способностей у спортсменов на этапе НП (1,5 – 2 года), являются довольно надежным показателем в оценке перспективности, так как всякий процесс обучения представляет собой (графически) кривую с начальным высоким подъемом и дальнейшим постепенно убывающим темпом возрастания. Для текущего отбора спортсменов и контроля за подготовленностью необходимо использовать контрольно-переводные испытания и нормативы для оценки их выполнения, представленные в таблицах 13 и 14 приложения 1.

Протокол по общей и специальной физической подготовленности спортсменов 9 – 10 лет заполняется по форме согласно приложению 2.

В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной категории целесообразно использовать весь комплекс разработанных тестов. Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода спортсмена на следующий год подготовки, должна быть не менее 30 (всего 10 тестов).

Для правильного управления педагогическим процессом тренер должен систематически и своевременно получать объективную информацию об изменениях ведущих характеристик двигательной деятельности каждого спортсмена (по результатам комплексного контроля за их подготовленностью).

ГЛАВА 3 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УТ ГРУППАХ

В УТ группах 1 – 3 годов подготовки спортсмены проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Важное место продолжает занимать ОФП, обеспечивающая всестороннее гармоничное развитие организма, повышение его функциональных возможностей. Игровые задания, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом процессе.

В УТ группах 4 – 7 годов подготовки проходят этап углубленной специализации. На этом этапе учебно-тренировочный процесс направлен на углубленное разучивание и совершенствование технико-тактических приемов ведения боя в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

§ 1. Задачи УТ групп

Основными задачами УТ групп начальной специализации являются следующие:

дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;

обучение и закрепление техники кикбоксинга, обучение основам тактики боя;

освоение соревновательной деятельности;

выполнение соответствующего спортивного разряда по кикбоксингу представлено в таблице 1 приложения 1;

овладение простейшими теоретическими знаниями по методике кикбоксинга и правилам соревнований.

Основные задачи УТ групп углубленной специализации:

дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств;

совершенствование выполнения технических приемов, в том числе в усложненных условиях, т.е. сформировать двигательное умение;

совершенствование индивидуальной манеры ведения боя и обучение основам командной тактики;

выполнение II разряда по кикбоксингу;

овладение теоретическими знаниями по методике кикбоксинга и правилам соревнований;

выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту.

§ 2. Требования к отбору и комплектованию УТ групп

1. Группы начальной специализации

Ведущую роль на этапе начальной специализации выполняют показатели ОФП и СФП, физического развития и тех качеств, характер которых определяет успех в двигательной деятельности, т.е. степень и темпы развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств.

Показатели технического мастерства на этапе начальной специализации в возрасте 11, 12 лет определяют успешность соревновательной деятельности в меньшей степени. Однако следует учитывать, что установка на достижение высоких спортивных результатов в детском возрасте носит характер отдаленной перспективы, а этот возраст является наиболее благоприятным для освоения различных навыков и элементов техники кикбоксинга.

Возраст 13 лет является как бы переходным от этапа начальной специализации к этапу углубленной спортивной специализации. На первый план здесь выходят показатели физического развития, которые играют главенствующую роль. Это есть следствие периода бурного полового созревания детей, который характеризуется различными сроками начала и неодинаковыми темпами протекания. На этом этапе в ходе контроля за подготовленностью спортсменов особенно важно учитывать уровень и динамику показателей физического развития. На втором плане по значимости для 13-летних показатели, характеризующие скоростные возможности спортсменов.

Отбор спортсменов и контроль за их подготовленностью является одним из наиболее важных элементов работы детского тренера. Основой отбора и контроля за подготовленностью спортсменов являются контрольные испытания (тесты).

Для перехода в УТ группы начальной специализации необходимо:
уметь применять основные приемы техники в упражнениях и боях;
выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке;

знать программный теоретический и практический материал.

2. Группы углубленной специализации

В 14 лет значение характеристик технической подготовленности значительно возрастает, хотя, по-прежнему, основная роль — за показателями ОФП спортсменов.

В 14 лет физическое развитие продолжается, но рост его заметно приостанавливается. Совсем незначительно улучшаются показатели общей выносливости и скоростных качеств. Наряду с этим активизируется динамика признаков специальной выносливости, ТТП и специальной координации движений.

Перевод в группы углубленной специализации следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований.

Для перевода необходимо:

уметь применять основные приемы техники в упражнениях и боях;
знать программный теоретический материал;

выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке;

подтвердить I юношеский разряд;

выполнить задания по инструкторской и судейской практике.

§ 3. Учебный план для УТ групп

При планировании учебно-тренировочных занятий со спортсменами необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки согласно таблицам 15 – 21 приложения 1.

Распределение учебных часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от сроков выезда в спортивно-оздоровительные лагеря, изменений в календарном плане проведения спортивных соревнований, а также с учетом уровня подготовленности спортсменов.

При планировании учебно-тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной подготовки, значимость которых из года в год повышается.

§ 4. Теоретическая подготовка

В УТ группах продолжается ознакомление с теоретическим разделом кикбоксинга, который включает в себя название тем, краткое описание, их содержание и объем в часах.

Примерный тематический план теоретической подготовки для УТ групп представлен в таблице 22 приложения 1.

Примерный учебный материал по теоретической подготовке

Тема 1. Современное состояние кикбоксинга в мире и Республике Беларусь.

Характеристика уровня развития любительского и профессионального кикбоксинга в мире и Республике Беларусь Международные официальные матчи сборных команд Республики Беларусь (чемпионаты мира, чемпионаты Европы). Тенденция развития кикбоксинга.

Тема 2. ОФП.

ОФП спортсмена – фундамент спортивного мастерства.

Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств на этапах начальной и углубленной специализации. Возрастные особенности развития физических качеств.

Тема 3. СФП.

СФП и ее место в подготовке спортсменов для развития специальных физических качеств.

Краткая характеристика применяемых средств СФП на этапах начальной и углубленной специализации.

Тема 4. ТТП.

Общие понятия о двигательном умении и двигательном навыке, степени готовности спортсменов к овладению техническим приемом (физическая, моторная, психическая готовность). Этапы начального и углубленного разучивания технических приемов, формирование двигательных умений и двигательных навыков.

Тактическая подготовка в системе многолетней тренировки спортсменов. Обучение тактическим действиям в атаке, контратаке и защите на этапах начальной и углубленной специализации. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий.

Тема 5. Правила соревнований в кикбоксинге.

Продолжить изучение правил кикбоксинга. Ознакомить с нововведениями в правилах. Моделировать и разбирать наиболее сложные ситуации на ринге с точки зрения судейства.

Тема 6. Морально-волевая подготовка.

Моральные качества, свойственные передовому человеку – добросовестное отношение к труду, учебе, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина. Патриотизм и преданность Родине. Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства спортсмена.

Понятие о психологической подготовке спортсменов. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке.

Тема 7. Спортивный массаж и самомассаж. Восстановительные мероприятия.

Основы спортивного массажа. Понятие о массаже. Разновидности массажа (общий, местный). Основные приемы массажа: разминание, растирание, рубление, поколачивание, встряхивание, поглаживание. Техника массажа: разминочный (перед боем) и восстановительный (после боя) массаж. Противопоказания к массажу.

Баня как средство восстановления после нагрузок. Умение пользоваться баней.

Тема 8. Врачебно-педагогический контроль.

Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса и участия в спортивных соревнованиях. Значение антропометрических измерений и функциональных проб для

оценки физического развития и степени подготовленности спортсменов. Показания и противопоказания к занятиям кикбоксинга.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях по кикбоксингу. Объективные данные самоконтроля – рост, вес, динамометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие о спортивной подготовке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности.

Тема 9. Краткие сведения о физиологических основах спортивной подготовки.

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Подготовка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых для кикбоксинга.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности организма спортсмена.

Тема 10. Установка перед соревнованиями и спаррингами, разбор проведенных боев.

Значение предстоящих боев. Составление тактического плана боя, обсуждение различных возможных боевых ситуаций, с учетом собственной подготовленности и особенностей индивидуальной манеры ведения боя соперника. Использование перерывов между раундами для изменения тактики в ходе поединка.

Установка на бой против известного и неизвестного противника.

Разбор проведенных боев. Выполнение намеченного плана боя, выявление причин ошибок и обсуждение успешных действий. Проявление моральных и волевых качеств в ходе поединков. Командная дисциплина, проявление чувств товарищества и взаимопомощи в ходе спортивных соревнований.

Тема 11. Просмотр киноколясок, видеозаписей боев квалифицированных спортсменов и т. д.

Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера (вне сетки часов).

На теоретических учебно-тренировочных занятиях следует широко применять наглядные пособия (кинокольцовки, учебные фильмы, рисунки, схемы). Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и боев более высоких по классу спортсменов при непосредственной комментарии своего тренера.

§ 5. Практическая подготовка

Практический материал изучается на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе спортивных соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

1. ОФП

ОФП обеспечить физическое развитие спортсменов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости, улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных умений и навыков, т.е. создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Учебный материал по ОФП в программе представлен без деления по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности учащихся и уровнем их физического развития.

При составлении комплексов ОРУ необходимо учитывать их воздействия как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:

упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения;

упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой и особенно с тренажером «Бизон-1»; из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером;

упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками.

Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; угол в исходном положении лежа и сидя; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки;

упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

2. Упражнения для направленного развития физических качеств

1. Упражнения для развития силы: бег с отягощением, по песку, по воде, в гору. Висы, подтягивания из вися; упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера; приседания на одной и двух ногах, отжимания в упоре. Упражнения с эспандером, метание мячей, толкание ядра, камней на дальность. Упражнения на специальных приспособлениях типа «Геркулес», с использованием тренажеров типа «Аполлон», «Бизон-1». Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Для групп углубленной специализации дополнительно вводятся упражнения со штангой весом до 60 процентов от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 5 кг. Возрастает величина отягощений в беговых упражнениях, используется бег вверх по лестнице.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения, не держать их в напряженном состоянии, когда они не участвуют в перемещении звеньев тела или в поддержании его положения.

2. Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20 – 30 метров со старта, с ходу, с максимальной скоростью и частотой шагов. Бег с внезапными остановками и возобновлением, и изменением направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Эстафеты, подвижные и спортивные игры.

3. Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные

прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения: перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночными сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); переворот в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения, боком, спиной вперед. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Особая роль отводится подвижным играм (с образным сюжетом, предполагающим комплекс различных действий: бег, прыжки, броски и ловля мячей, преодоление полосы препятствий и т.п.) и спортивным играм, а также эстафетам на местности, связанным с преодолением препятствий.

Для групп углубленной специализации необходимо использовать в спортивных играх сбивающие факторы (сопротивление партнеров, без зрительного контроля, несколько различных мячей – футбольных, гандбольных, баскетбольных).

4. Упражнения для развития гибкости: для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения), выполняются с предметами и без предметов, из различных исходных положений; для мышц туловища (наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза; поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя); для ног (сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, махи ногой в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде, шпагаты и полушпагаты). Наиболее эффективным для увеличения гибкости будет индивидуальное совершенствование с тренером. При «растяжке» допустимо возникновение незначительных болезненных ощущений, но это не должно угрожать организму подростка травмой.

5. Детский и подростковый возраст (8 – 16 лет) является наиболее благоприятным для развития аэробной производительности – основы общей выносливости и для последующей специальной тренировки в большом объеме с высокой интенсивностью.

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег (частота пульса во время бега 130 – 170 уд/мин), чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров (ЧСС 110 – 170 уд/мин), бег 300, 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 6 км). Дозированный бег пересеченной местности от 3 до 12 минут (для разных возрастных групп). Фартлек. Бег в гору (равномерный). Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Подвижные игры. Велосипедный кросс. Плавание в равномерном темпе (повторное проплавание отрезков 25, 50, 100 метров и более с невысокой скоростью).

Для групп углубленной специализации дистанция кроссов увеличивается до 5, 6 км. Число серий увеличивается до 2, 3 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10 – 15 минут.

Дети характеризуются меньшей способностью работать в условиях недостатка кислорода за счет анаэробных источников энергии. Однако, это не означает, что в тренировке спортсменов (11 – 13 лет) не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований и при подготовке к ним). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

3. СФП

В УТ группах по сравнению с группами НП доля СФП от года к году несколько возрастает. Это связано с увеличением специализированности подготовки спортсменов.

4. ТТП

Основная задача этапа начальной специализации сводится к освоению структуры технических приемов. Этап углубленной специализации отличается направленностью комплекса воздействий на углубленное изучение спортсменами механизмов техники развиваемого движения и правильное воспроизведение его деталей.

По мере автоматизации движений нужно увеличивать число повторений упражнения, однако при этом не следует доводить организм спортсменов до значительной степени утомления. В противном случае могут возникать ошибки при выполнении движений, которые при дальнейших повторениях могут закрепиться.

Тактическая подготовка заключается в совершенствовании ранее изученных тактических действий в более сложной обстановке. Например,

контратака противника, атакующего многоударными сериями ударов, умение спровоцировать, «вызвать» на атаку выжидающего противника.

Значительное место в ТТП УТ групп должно уделяться умению своевременно и целесообразно применять тот или иной прием в зависимости от боевой ситуации. В этот период подготовки у спортсменов формируются свои излюбленные технико-тактические приемы. Важно научить их применять свои «коронки» как в атаке, так и в контратаке. Для групп углубленной специализации необходимым является умение пользоваться как можно более широким спектром подготовительных действий для проведения таких приемов.

1. Упражнения в парах без перчаток.

Упражнениям в парах без перчаток используются, преимущественно, для ТТП в бою на ближней дистанции. Отсутствие перчаток позволяет более тонко и детально изучать приемы борьбы: захваты, освобождения от захватов, броски, скручивания и др. Время, отводимое изучению элементов ближнего боя в УТ группах может достигать до 30 процентов, от всего времени приходящегося на ТТП. Необходимо научить спортсменов в условиях непосредственной близости к противнику без лишней суеты и нервозности применять изученные приемы, использовать свои сильные стороны и трезво оценивать ситуацию.

При работе в парах без перчаток желательно отказаться от использования протекторов для защиты голени (щитков). Практика показывает, что это позволяет научить спортсменов более тонко чувствовать дистанцию, развивает чувство удара, способствует закаливанию ударных поверхностей ног и снижает травматизм. При использовании в подготовке упражнений в парах без перчаток следует проводить разъяснительную работу и применять дозированный контакт (лайт-контакт).

2. Упражнения в парах в перчатках.

Упражнения в парах в перчатках для УТ группах являются наиболее важными в ТТП. С помощью этих упражнений можно детально изучать технические действия и тактическое назначение приемов. В этот период обучения особое значение имеет всестороннее изучение защит. Ничто не дает спортсменам такой уверенности в себе, в своих умениях, как надежная защита, отсутствие страха пропустить удар. Совершенствуются ранее изученные простые защиты, более детально изучаются комбинированные. Увеличивается количество времени, отводимого обучению так называемым «универсальным» защитами, т.е. комбинированным защитами, которые можно использовать для нейтрализации достаточно широкого спектра ударов. Спортсменов учат

пользоваться защитами с дальнейшим переходом в атаку (контратаку) и выполнению защит после собственных атак.

Продолжается обучение одиночным ударам. Нужно добиться умения пользоваться изученными ударами как в атаке, так и в контратаке (ответной, встречной). Изучаются 2-х, 3-х или 4-х ударные серии. В УТ группах начальной специализации не следует стремиться обучить спортсменов как можно более широкому кругу технико-тактических действий. Новые технические действия могут даваться как СПУ, что в последствии послужит хорошей базой для обучения новым приемам.

Обучение технике должно происходить в органической взаимосвязи с тактической подготовкой: обучая учеников отдельным элементам техники, преподаватель указывает, как они могут быть тактически использованы в бою.

Когда спортсмены овладевают техникой приема, необходимо закрепить изученные навыки в обстановке приближенной к боевой. Для этого служит условный бой. В отличие от отработки приемов по заданию, в условном бою разрешается пользоваться оговоренными техническими действиями произвольно. Для УТ групп рекомендуется в условных боях использовать ограниченный контакт, т.е. сдерживание силы ударов. В кикбоксинге широко используется условный бой с использованием любых технико-тактических приемов, но с ограниченным контактом (лайт-контакт).

3. Упражнения с тренером на лапах.

Упражнения с тренером на лапах в кикбоксинге являются универсальным средством СФП. В УТГ «лапы», в первую очередь, используются для технико-тактической подготовки. При упражнениях с лапами можно создавать обстановку, характерную как для любой фазы боя, так и моделировать весь бой полностью. Лапы применяются для разучивания защит, атак, контратак, для выработки умения распознавать и своевременно поражать раскрытые места противника, для развития точности и силы ударов.

4. Упражнения на снарядах.

Упражнения на снарядах используются для совершенствования техники ударов, для развития силы, быстроты, точности ударов, умения наносить их в слитном сочетании. Спортсмены учатся рационально прилагать мышечные усилия и рассчитывать длину, силу и резкость своих ударов, особенно ударов сериями.

На этапе начальной специализации при работе на снарядах отработке ударов ногами отводится до 70 процентов времени. Объясняется это тем, что технические действия, выполняемые ногами,

усваиваются хуже и требуют более тщательной подготовки. В УТ группах углубленной специализации это соотношение выравнивается.

Большое внимание следует уделять отработке повторных технических действий и вхождению в ближний бой с ударом. Удары коленями в ближнем бою изучаются в захвате мешка. В захвате к мешку прижимаются головой, либо плечом. Удары наносятся с отведением таза или с замахом.

Исходя из представления о единстве техники и тактики в упражнениях на снарядах спортсменам необходимо давать тактические установки, позволяющие изучать технические действия сознательно: подготовка ударов с помощью финтов, нанесение ударов в различные уровни (по ногам, в туловище, в голову) и с различных дистанций, имитация защит до, или после атаки и др.

5. СПУ.

5.1. СПУ, проводимые в форме игр.

СПУ, проводимые в форме игр, являются уникальным средством для развития тактического мышления, специализированных качеств. Это борьба с переносом противника в свой «лагерь», перетягивания в парах сидя, перетягивания каната, «чехарда», игра «стенка на стенку», борьба за захват, различные подвижные игры и эстафеты с элементами кикбоксинга и др.

5.2. Имитации.

В связи с тем, что основными задачами в подготовке УТ групп является освоение структуры и углубленное изучение механизма технических действий, СПУ, проводимым в форме имитаций, отводится большое значение. Используя расчлененный и целостно расчлененный методы подготовки, предоставляется возможным с помощью имитаций детально изучать и совершенствовать технические действия. Для этого используются упражнения с предметами и без предметов, в движении и на месте, с партнером (тренером) и без партнера.

Для ТТП широко используются упражнения «бой с тенью». Задания в бою с тенью могут быть простыми и многосложными (широкими). Простые задания – это отработка каких-либо конкретных приемов: ударно-защитные действия, атаки, передвижения. Сложные предусматривают постановку более общих задач: ведение боя в контратаке, в атаке, навязывание ближнего боя, удержание противника на дистанции и др.

5.3. Подводящие упражнения.

Подводящие упражнения помогают спортсменам лучше усвоить элементы техники кикбоксинга. Вводимые в подготовительную часть урока подводящие упражнения должны служить для спортсменов основой

изучаемых боевых движений. Подготавливая этими упражнениями нервно-мышечный аппарат спортсменов к новым движениям, преподаватель с их помощью подводит учеников к детальному изучению элементов техники. Для проведения учебно-тренировочного занятия подводящие упражнения подбираются в зависимости от тренировочных задач.

Для обучения передвижениям используются различные вышагивания, ходьба с махами рук и ног, передвижения с утяжелителями или партнером на спине, различные варианты передвижений в паре, ходьба с нанесением ударов, броски предметов с шагом, забегание к партнеру за спину и др.

Для обучения ударам применяют вышагивания из боевой стойки с нанесением ударов, удары с переносом веса тела, передвижения в различных направлениях с нанесением ударов под одноименную и разноименную ногу, выполнение ударов с постановкой одной ноги на возвышение, нанесение ударов из приседа с предметом и без предмета, прыжки с нанесением ударов, броски набивных мячей, ядер, камней и др.

При обучении защитам используют статические упражнения, имитации в паре с партнером или тренером, выполнение защит после поворота прыжком на 180 или 360 градусов, одновременное поднятие колен в паре в захвате и др.

б. Специализированные развивающие упражнения.

Упражнения для развития специальной силы: разгибания ног из приседа с выполнением ударов или защит (выполняются с грузом или без), взрывные отжимания из упора лежа с выполнением хлопка ладонями, прыжки в длину на одной или двух ногах с нанесением ударов рукой (руками), выпрыгивания из упора присев с нанесением серии ударов, выбрасывание рук с грифом или гантелями от груди, броски набивных мячей весом 1, 2 кг ногами, руками по направлению ударов снизу, сбоку, прямых. Статическое удержание рук, ног в положении удара (с грузом или без). Различные сгибания и разгибания туловища с нанесением ударов. Передвижения в боевой стойке с грузом или партнером. Прекрасным упражнением для развития взрывной силы являются «барабаны». Для групп углубленной специализации допустимо использование упражнений с кувалдой.

Для воспитания специальных скоростных качеств спортсменов используются различные специализированные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях;

упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Продолжительность упражнения для спортсменов не должна превышать 10 секунд.

В связи с тем, что перенос тренированности в скоростных упражнениях в большинстве случаев не наблюдается, тренировочные упражнения по своим кинетическим и динамическим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению.

Специальная ловкость – важная предпосылка изучения и совершенствования техники кикбоксинга. Для наиболее полного и активного проявления спортсменами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

Для развития специальной гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения. Это нанесение ударов ногами с максимальной амплитудой движения, удержание ноги в положении конечной фазы удара, пружинистые покачивания при удержании ноги партнером и др.

Специальная выносливость развивается с помощью повторений соревновательных упражнений, в условных и вольных боях на ограниченном пространстве или с постоянно меняющимися «свежими» партнерами, с уменьшением интервала отдыха между раундами.

Важным условием при развитии специальной скоростной выносливости является то, чтобы объем нагрузок был незначительным и тщательно контролировался тренером.

7. Вольные бои и спарринги

В вольном бою не допускается каких-либо условностей, кроме выполнения требований официальных правил ведения поединка. Тем не менее, при проведении вольных боев и спаррингов в учебно-тренировочных группах, тренеру необходимо создать доброжелательную, творческую атмосферу. Это необходимо для создания психологического комфорта, снятия нервного напряжения, что позволяет спортсменам лучше реализовать усвоенные умения и навыки, вести осмысленный поединок.

§ 6. Инструкторская и судейская практика

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются в ходе учебно-тренировочного процесса и закрепляются при участии спортсменов в спортивных мероприятиях.

Инструкторские навыки: умение построить группу, четко отдать рапорт, подать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении; объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения.

Судейская практика: знать правила ведения боя; права и обязанности судей, секундантов, участников соревнований; основные критерии судейства и систему подсчета очков в кикбоксинге.

§ 7. Планирование учебно-тренировочных занятий

Учебный план предусматривает организацию и проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной подготовки.

Годичный цикл учебно-тренировочных занятий учебных групп состоит из пяти периодов: первый подготовительный, первый соревновательный, второй подготовительный, второй соревновательный и переходный.

Задачи подготовительных периодов:

приобретение и дальнейшее улучшение ОФП с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика и т.д.);

дальнейшее развитие физических качеств, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технико-тактических приемов ведения боя;

изучение техники и тактики кикбоксинга, совершенствование ранее изученных действий;

дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств;

приобретение новых теоретических знаний.

Каждый подготовительный период состоит из двух этапов:

общеподготовительного (первый месяц периода);

специальноподготовительного.

На общеподготовительном этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их интенсивности.

Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, но не по всем параметрам. Увеличивается объем и, прежде всего, интенсивность упражнений специальной физической

подготовки. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется.

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер. В тренировочной неделе две волны: два-три дня со средней нагрузкой, один день с малой нагрузкой и один-два дня с большой нагрузкой.

Главная задача соревновательного периода – достижение высоких и стабильных результатов (установка носит характер отдаленной перспективы).

Задачи соревновательного периода:

дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

изучение, закрепление техники кикбоксинга;

овладение основными тактическими приемами, совершенствование индивидуальной манеры ведения боя и индивидуальной тактики, приобретение боевого опыта;

совершенствование моральной и волевой подготовленности.

Важнейшим средством всей подготовки являются соревновательные упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к боевым: условные и вольные бои, спарринги.

Возрастает объем и интенсивность упражнений в индивидуальной подготовке с тренером на лапах.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в боевых действиях, на преодоление неуверенности, боязни, действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты поединка.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умений, способствующих успешному выступлению в спортивных соревнованиях.

Переходный период начинается по окончании спортивных соревнований и продолжается до возобновления учебно-тренировочных занятий в новом годичном цикле.

Задачи переходного периода:

сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;

обеспечение активного отдыха спортсменов, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;

устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. Основное содержание занятий в этом периоде составляет ОФП.

Совмещенное учебно-тренировочное занятие по технической и физической подготовке представлено в таблице 23 приложения 1.

Задачи:

Комплексное развитие физических качеств.

Обучение основным положениям кикбоксинга.

Место занятия – берег водоема.

§ 8. Типовые недельные микроциклы

Оперативное планирование на микроцикл заключается в распределении объемов нагрузок разного характера и направленности по дням и занятиям микроцикла с более детальным определением частных объемов отдельных видов подготовки (физической, технической, тактической, теоретической) и двигательных качеств (силовых, скоростных, координационных, выносливости).

В таблицах 24 – 27 приложения 1 представлено примерное распределение объемов учебно-тренировочного материала в недельных микроциклах на различных периодах и этапах.

Методика построения микроциклов зависит от комплекса различных факторов: общего режима жизнедеятельности спортсменов (включая учебную и учебно-тренировочную деятельность, размещение, питание, проезд до места соревнований, занятий), их возраста, уровня подготовленности, места микроцикла в общей системе годового цикла и другое.

Продолжительность микроцикла может быть различной – от 5 до 15 дней, однако чаще всего бывает 7 дней. В соревновательном периоде продолжительность микроциклов определяется календарем соревнований.

Звеньями целостного процесса микроцикла являются тренировочные занятия. При составлении микроцикла каждое тренировочное занятие необходимо планировать с учетом направленности нагрузок в предыдущем и последующих занятиях.

При планировании 2, 3 учебно-тренировочных занятий в день особое внимание следует уделять смене направленности занятий и разнообразию применяемых тренировочных средств, что позволит повысить эмоциональность работы.

Трехразовые тренировки в день планируются, в основном, в условиях сбора. При этом первая тренировка проводится сразу после сна, в период, когда работоспособность организма снижена. В связи с этим на утренние часы не следует планировать использование

скоростных и скоростно-силовых упражнений, иначе это скажется на эффективности дневного (основного) занятия.

§ 9. Нормативные требования по видам подготовки

Нормативные оценки по физической подготовленности спортсменов УТ группы представлены в таблицах 28 – 31 приложения 1.

Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода спортсмена на следующий год обучения, должна быть не менее 30 в УТ группах 1 – 3 годов подготовки, а в УТ группах 4 – 7 годов подготовки - не менее 36 баллов.

ГЛАВА 4

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПС

В группах СПС спортсмены проходят этап закрепления и дальнейшего совершенствования приобретенных умений и навыков. Основная задача на данном этапе сводится к формированию прочного двигательного навыка, обеспечивающего надежное выполнение технического приема в быстро меняющихся условиях боя.

§ 1. Задачи группы спортивного совершенствования

Основными задачами, стоящими перед спортсменами групп СПС, являются:

дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств;

совершенствование выполнения технических приемов: выполнение приемов свободно, экономично и надежно; умение выполнить прием с большой быстротой; достижение необходимого уровня стабильности и вариативности при выполнении приемов;

закрепление и совершенствование индивидуальной манеры ведения боя;

выполнение соответствующего спортивного разряда по кикбоксингу согласно таблице 1 приложения 1;

овладение теоретическими знаниями по методике спортивной подготовки и правилам спортивных соревнований;

выполнение функций инструктора-общественника, оказание помощи в судействе спортивных соревнований по кикбоксингу для спортсменов.

§ 2. Требования к отбору и комплектованию групп СПС

Возраст 15 – 17 лет характеризуется дальнейшим увеличением веса, роста, развитием кардиореспираторной системы, возрастанием анаэробных возможностей организма, силы, быстроты, повышением возможностей креатинфосфатного механизма энергообеспечения.

Направленность в работе – совершенствование ТТП в условиях, приближенных к боевым (соревновательным), и повышение специальной работоспособности на основе дальнейшего развития силовых и скоростно-силовых качеств, быстроты движений.

Перевод из одной группы СПС в другую следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований, данных врачебно-медицинских наблюдений и обследований. Для перевода необходимо:

- уметь применять основные приемы техники в условиях, приближенных к боевым, а также на спортивных соревнованиях;

- выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке;

- выполнить классификационные требования для присвоения первого спортивного разряда, подтверждения первого спортивного разряда, для присвоения разряда кандидата в мастера спорта;

- знать программный теоретический материал;

- выполнить задания по инструкторской практике;

- участвовать в организации и судействе районных соревнований по кикбоксингу.

§ 3. Учебный план для групп СПС

При планировании учебно-тренировочных занятий со спортсменами групп СПС необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки, представленными в таблицах 32 – 36 приложения 1.

§ 4. Теоретическая подготовка

Темы и сроки проведения теоретических занятий для групп СПС представлены в таблице 37 приложения 1.

Примерный учебный материал по теоретической подготовке

Тема 1. Современное состояние кикбоксинга в мире и Республике Беларусь.

Характеристика современного состояния кикбоксинга в мире и Республике Беларусь (детского, юношеского и профессионального). Тенденции развития кикбоксинга.

Тема 2. Тактика кикбоксинга.

Тактическая подготовка на этапе СПС. Классификация тактических действий в кикбоксинге. Принципы тактики. Формы тактики: атака, контратака, защита. Тактические приемы. Тактические действия и их структура.

Тема 3. Правила кикбоксинга, изменения и дополнения.

Изменения и дополнения в правилах кикбоксинга. Проведение семинара по правилам кикбоксинга.

Тема 4. Восстановительные мероприятия в кикбоксинге.

Средства и методы восстановления организма после нагрузки.

Тема 5. Индивидуальная манера ведения боя.

Типы индивидуальных манер ведения боя: атакующие, контратакующие, универсальные. Индивидуальное совершенствование спортсмена в зависимости от индивидуальной манеры ведения боя. Подробная характеристика различных манер ведения боя, их достоинства и недостатки.

Тема 6. Физиологические основы спортивной подготовки.

Спортивная подготовка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Тренированность и ее физиологические показатели. Предстартовое состояние и разминка перед боем.

Тема 7. Основы методики спортивной подготовки.

Использование различных форм проведения спортивной подготовки в зависимости от направленности учебно-тренировочного занятия, решаемых задач, характера и условий, подготовленности спортсменов.

Тема 8. Установки перед спортивными соревнованиями и спаррингами, разбор проведенных боев.

Установка на бой против известного и неизвестного противника. Составление тактического плана боя, обсуждение различных возможных боевых ситуаций, с учетом собственной подготовленности и особенностей индивидуальной манеры ведения боя соперника.

Разбор проведенных боев. Выполнение намеченного плана боя, выявление причин ошибок и обсуждение успешных действий. Проявление моральных и волевых качеств в ходе поединков. Командная дисциплина, проявление чувств товарищества и взаимопомощи в ходе спортивных соревнований.

Тема 9. Просмотр киноколяцков, видеозаписей боев квалифицированных спортсменов и т. д.

Целесообразно проводить разборы поединков и учебно-тренировочных занятий спортсменов высокой квалификации, используя видеозаписи, а также просмотр поединков непосредственно.

§ 5. Практическая подготовка

Практический материал изучается на групповых, индивидуальных учебно-тренировочных занятиях, в процессе спортивных соревнований, а также при выполнении индивидуальных заданий.

1. ОФП

Представляя тренерам возможность самостоятельно решать задачи по ОФП, сообразуясь с конкретными задачами спортивной подготовки, уровнем подготовленности и физического развития учащихся, приводим некоторые рекомендации по развитию физических качеств в группах СПС.

Развитие силы. Быстрыми темпами развивается мышечная система в период полового созревания и после его окончания. Так у 15-летних спортсменов мышечная масса составляет 33 процента от общей массы тела, у юношей 17 лет – около 40 процентов. В период 16, 17 лет опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и способен к довольно длительной работе. В связи с этим в данном возрасте целесообразно увеличивать объем силовой работы и величину отягощений.

В период 15 – 17 лет у спортсменов более всего увеличивается сила следующих групп мышц: сгибателей и разгибателей плеча, разгибателей предплечья, сгибателей бедра, разгибателей голени, а также разгибателей туловища.

В 15 – 17 лет по мере увеличения мышечной массы и биологического созревания организма силовая подготовка становится все более специализированной. Программа специализированной силовой подготовки усложняется. Например, тренировочные занятия включают в себя комплексы различных прыжковых, скоростно-силовых упражнений для развития мышц стопы, голени, бедра, плечевого пояса, предплечья и кисти, спины, живота. Упражнения выполняются в различных сочетаниях и разной последовательности.

С 16 лет начинают применять штангу. При использовании метода повторных усилий величина отягощений может увеличиваться до 70 процентов от максимальной, а при динамическом методе – до 20 процентов. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения

упражнения (работа 20 – 30 с, вес отягощения для рук не более 10 процентов от максимального, интервалы отдыха 60 – 90 с, число повторений в серии – 10 – 15 раз). Для развития силовой выносливости эффективен метод повторных усилий с величиной отягощения до 40 – 45 процентов от максимального.

В подготовке спортсменов 15 – 17 лет метод максимальных усилий целесообразно использовать только в базовых мезоциклах подготовительного периода. Не рекомендуется включать работу с максимальными весами спортсменам после перерыва в занятиях, вызванного болезнями, травмами или другими причинами.

В силовой подготовке спортсменов 15 – 17 лет тренировочные задания силовой направленности обычно выполняются в течение 40 – 60 минут. Такие учебно-тренировочные занятия можно проводить на протяжении всего подготовительного периода (в отдельных микроциклах 1 – 3 раза в неделю), на отдельных этапах соревновательного и в переходном периоде годичного цикла 1, 2 раза в неделю.

Силовое учебно-тренировочное занятие, если оно направлено на развитие силовой выносливости, следует проводить на фоне достаточно высокой работоспособности организма (т.е. включать силовые упражнения сразу после дня отдыха или разгрузочного дня). Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник, для чего желательны упражнения в различных исходных положениях: лежа, сидя, в упоре, в висах и т.д.

Развитие быстроты. Как известно, наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст 7 – 14 лет, после чего способность к дальнейшему развитию быстроты снижается. На этапе СПС повышение скорости движения достигается за счет целенаправленного развития силы мышц, анаэробных возможностей организма и совершенствования техники выполнения движения.

Учебно-тренировочные занятия, развивающие скоростные качества, рекомендуется выполнять в 1 – 3 сериях, в каждой серии по 6 – 8 повторений. На одном учебно-тренировочном занятии необходимо планировать не более 3 серий, поскольку креатинфосфатные резервы организма быстро исчерпываются. Интервал отдыха зависит от вида упражнения, подготовленности спортсменов и контролируется по частоте сердечных сокращений (далее – ЧСС) восстановления: повторное выполнение упражнения необходимо начинать при ЧСС не более 108 – 114 уд/мин.

Средства, методы и объем скоростной подготовки на протяжении годичного цикла не одинаковы и изменяются в соответствии с задачами, поставленными на отдельных этапах.

На общеподготовительном этапе скоростная подготовка занимает 5 – 7 процентов времени от всей физической подготовки. Основную работу по развитию скоростных качеств следует проводить на специально-подготовительном этапе (она составляет 15 – 18 процентов). В микроциклах следует проводить занятия на 1-й и 2-й день после отдыха. Скоростные упражнения проводятся в первой половине занятия в течение 20 – 40 минут.

Развитие ловкости. При нормировании нагрузок в процессе развития ловкости нужно руководствоваться следующими положениями:

задания на координацию, требующие тонких нервно-мышечных дифференцировок и волевой собранности, выполнять в начале учебно-тренировочного занятия, когда сохраняется оптимальная психическая и общая работоспособность;

суммарный объем упражнений на ловкость должен быть невелик;

в учебно-тренировочных занятиях надо придерживаться оптимальных интервалов отдыха, чтобы при следующем повторении не нарушилась координация движения.

Средства развития общей ловкости направлены на обогащение двигательного опыта и координации движений вообще и проводятся на общеподготовительном этапе годичного цикла спортивной подготовки. К основным средствам относятся: акробатические и гимнастические упражнения, а также подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления. При этом в интервалах целесообразно выполнять упражнения на расслабление (типа потягиваний, свободных махов и т.д.) и растягивание.

Развитие гибкости. Упражнения на гибкость делятся на дополнительные и основные. Дополнительные используются для растягивания мышц, сухожилий и связок в подготовительной части занятия (в разминке), а также после выполнения различных упражнений на силу, быстроту, ловкость и выносливость в основной и заключительной частях занятия.

Основные упражнения выполняются по следующей методике: серии по 10 – 25 движений в каждом подходе, количество серий должно быть не менее 2, 3. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

Развивая гибкость, следует при выполнении одного и того же упражнения периодически менять, усложнять исходные положения. Гибкость развивается быстрее, если при выполнении упражнения

спортсменам будет поставлены определенные задачи, для выполнения которых нужно проявить волевые усилия.

Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения желаемого эффекта.

В микроциклах упражнения на гибкость в большом объеме целесообразно проводить в дни после больших тренировочных нагрузок, а также в паузах между упражнениями, направленными на развитие силы, ловкости, быстроты.

В конце учебно-тренировочного занятия специальные упражнения на гибкость целесообразно давать статического характера продолжительностью 20 – 30 секунд.

Общая выносливость. Учебно-тренировочные занятия для развития общей выносливости (аэробных возможностей) основное место занимают в подготовительном периоде, особенно на его первом этапе. Несколько в меньшей мере они используются в соревновательном и в переходном периодах.

Упражнения, направленные на развитие емкости аэробных возможностей, обычно планируются на первые этапы подготовительного и переходного периодов годичного цикла и на промежуточные мезоциклы соревновательного периода, а также после болезни и травмы спортсмена.

Упражнения, развивающие мощность аэробных процессов, целесообразно планировать на всех этапах годичного цикла и на протяжении всего процесса многолетней подготовки спортсменов.

Тренировочные задания на развитие аэробных возможностей включаются, как правило, во вторую половину занятия, если оно носит комплексную направленность. Отдельные занятия избирательной направленности для развития общей выносливости целесообразно планировать последними в течение дня и на конец микроцикла накануне дня отдыха или разгрузочного дня.

Основными упражнениями являются кросс до 8 – 10 км и игровые упражнения (футбол, баскетбол, гандбол).

Тренировочные задания аэробного характера (кросс до 20 мин при ЧСС до 130 – 140 уд/мин, силовые упражнения с небольшой нагрузкой и интенсивностью – ЧСС до 130 – 140 уд/мин, общее время 20 – 25 мин) используются также сразу же после выступления на соревнованиях в целях активного восстановления.

Развитие скоростной выносливости направлено на совершенствование гликолитического механизма энергообеспечения. С этой целью используют два типа заданий: с преимущественной направленностью на увеличение емкости и повышение мощности гликолитических реакций.

Для повышения емкости гликолитических процессов используются упражнения со следующими характеристиками:

интенсивность работы – 90 – 95 процентов от предельной;

продолжительность нагрузки – от 40 с до 3 мин;

интервалы отдыха постоянные или сокращающиеся, продолжительностью от 1 до 3 – 5 мин между повторениями и до 10 мин между сериями;

число повторений в серии – от 3 до 5 раз, число серий – 1 – 3.

Используются: бег на отрезках от 300 до 600 м, бег в гору, эстафеты, игры, игровые упражнения, формы круговой тренировки, в том числе преодоление полосы препятствий.

При преимущественном воздействии на мощность анаэробных гликолитических процессов энергообеспечения продолжительность повторения упражнений не должна превышать 30 – 45 с. Метод выполнения упражнения серийно-повторный. Количество повторений в серии – 3 – 5, число серий – 1, 2.

Упражнения, направленные на совершенствование биохимических основ скоростных качеств, отличаются следующими характеристиками:

интенсивность работы максимальная, но может быть несколько ниже ее (95 процентов);

продолжительность разовой нагрузки в пределах 3 – 10 с.;

интервалы отдыха в пределах 1 – 3 мин.;

характер отдыха пассивный, между сериями может быть активный;

число повторений в серии 4 – 6, отдых между сериями 7 – 10 мин;

число серий, как правило, не более двух.

Используются следующие упражнения: бег из различных исходных положений от 5 до 7 м, эстафеты, игровые и прыжковые упражнения. ЧСС по окончании выполнения упражнения находится в пределах 150 – 170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха 100 – 110 уд/мин. Эти задания целесообразно планировать в начале учебно-тренировочного занятия сразу после разминки и в 1-й или 2-й день микроцикла.

В годичном цикле подготовки упражнения на совершенствование биохимических основ скоростных качеств применяются почти на всех этапах подготовки, за исключением втягивающего микроцикла в подготовительном периоде, разгрузочных микроциклов в промежуточных мезоциклах соревновательного периода и в переходном периоде.

2. СФП

Цель спортивной подготовки на этапе СПС – обеспечить возможность применения изученного двигательного действия

с максимальной эффективностью в любых, в том числе и быстро меняющихся, условиях.

3. ТТП

В ходе ТТП у спортсменов групп СПС «шлифуются» свойственные им технические средства и тактические действия, совершенствуется индивидуальная манера ведения боя, планомерно развиваются специфические мыслительные и сенсомоторные способности, с помощью которых успешно реализуются техника и тактика (чувство времени, чувство дистанции, чувство удара, реакция предугадывания, концентрация, распределение и переключение внимания, быстрота и адекватность принятия решения и др.), а также воспитываются волевые качества – инициативность, самообладание, решительность.

Программа технической подготовки спортсменов на этапе СПС состоит из следующих компонентов:

- дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов;

- умение выполнять технические действия в любых фазах боя.

- совершенствование умений сокращать подготовительную фазу приемов (ударов, различных защитных действий);

- воспитание умений изменять направление, ритм и темп движений, выполнять приемы скрытно и неожиданно;

- изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса;

- индивидуализация выполнения технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Тактическое совершенствование заключается в закреплении навыка выполнения тактических установок (установка на темп, сильный удар, обыгрывание, сковывание) при ведении боя с различными противниками и на различных дистанциях, навыка изменения тактических действий в зависимости от ситуации, навыка своевременно находить правильные тактические решения. Необходимо увеличивать интеллектуальную работоспособность спортсменов, т.е. создание высокого уровня интеллектуальных функций при длительном воздействии тренировочных и соревновательных нагрузок.

При технико-тактическом совершенствовании в парах (упражнения без перчаток и в перчатках) для закрепления навыка и реализации вариативности подбирают различные задания для партнеров и разных противников, отличающихся по технике и манере ведения боя. Спортсменам предлагается выполнять технические действия в атаке,

ответной контратаке, встречной контратаке. Атакующие и защитные действия оговариваются: они могут быть какие-то определенные (отработка приемов), либо самые разнообразные (условные бои)

Совершенствовать технику следует в определенной последовательности, постепенно увеличивая трудность материала. Овладев ударами, спортсмен вначале совершенствует общую структуру движений, затем условия постепенно усложняются. Сопротивление партнера, вначале элементарное, постепенно усиливается: сразу он применяет только защиты, затем дополняет их контратаками. Наконец, спортсмены упражняются в бою, в котором партнер оказывает (по заданию) вначале слабое, а затем активное противодействие. Это необходимо для закрепления правильной структуры движений, формирования навыка их применения (использования) в удобные моменты при точном расчете дистанции и времени. Соблюдение принципа соответствия и совершенствования спортивного мастерства становится особенно важным на этапе подготовки к предстоящим соревнованиям. В этот период должен учитываться ряд важных моментов, без которых нельзя достигнуть высокого спортивного результата. К их числу относятся вопросы планирования тренировки, отдыха и питания спортсмена в соответствии с временем и особенностями предстоящих соревнований. Надо строить подготовку спортсмена, учитывая индивидуальность его будущих основных соперников, напряженность соревновательной борьбы, личностные характеристики спортсмена и др.

В подготовке групп СПС значительное внимание уделяется принципу компенсации в спортивном мастерстве. Индивидуальный комплекс технико-тактических средств для спортсменов подбирают в зависимости от присущих им физических и психомоторных способностей.

На этапе закрепления и совершенствования двигательного навыка необходимо руководствоваться принципом направленного сопряжения в становлении спортивного мастерства, когда совершенствование технических приемов происходит одновременно с направленным развитием физических качеств и улучшением тактической подготовленности. При совершенствовании в ТТП применяются упражнения с утяжелителями (на ногах, руках, в форме утяжеленных жилетов).

Руководствуясь принципом соответствия, при совершенствовании технико-тактического мастерства с тренером на лапах, нужно учитывать индивидуальные особенности спортсменов. Для этого необходимо установить:

на постановку и совершенствование каких ударов следует обратить основное внимание;

с какой дистанции спортсмену удобнее всего наносить избранные для совершенствования удары;

в какой форме – атакующей или контратакующей – ему лучше наносить эти удары;

с какими видами защиты эти удары соединяются.

После этого тренер устанавливает последовательность тренировочных заданий для каждого спортсмена.

Принцип прочности и вариативности навыка выражается в многократном повторении и шлифовке приемов в постепенно усложняющихся условиях, позволяющих спортсмену развить до высокой степени быстроту и непринужденность движений, чувство времени и дистанции, быстроту восприятия и реакции, устойчивость и правильное распределение внимания. Применяя упражнения в постановке удара на лапах, тренер добивается, чтобы спортсмен наносил удары быстро, не напрягаясь, точно и достаточно резко, не теряя равновесия и переходя в момент удара в удобное исходное положение для последующих действий. Индивидуальное совершенствование с тренером на лапах предполагает как искусственное создание определенных боевых ситуаций, так и моделирование всего боя.

1. Упражнения на снарядах.

В группах СПС упражнениям на снарядах отводится до 21 процента от всей доли СФП. Многократные повторения ударов на снарядах приводят к созданию устойчивого двигательного навыка, а создание разнообразных тактических ситуаций (смена типов снарядов, смена веса снарядов, нанесение ударов в различных формах атаки, нанесение ударов навстречу и после защиты) к расширению его вариативности. При наличии устойчивого навыка возможно совершенствование техники ударов на фоне усталости. В таких условиях спортсмен вынужден выполнять движения по пути наименьшего сопротивления, наиболее рационально.

Принцип соответствия при совершенствовании в работе на снарядах находит свое отражение в распределении и выборе интенсивности нагрузки. В зависимости от периода подготовки тренером подбираются упражнения и определяется их качественное и количественное содержание (продолжительность, темп выполнения, наличие и частота спуртов и др.).

Реализация принципа компенсации при совершенствовании в выполнении упражнений на снарядах немыслима без учета индивидуальных особенностей спортсмена. Так, например, спортсмену,

обладающему высокими показателями по времени реагирования и скорости оперативного мышления следует больше времени уделять отработке приемов на средней и ближней дистанциях, т.к. на дальней дистанции это его преимущество не будет таким заметным. Спортсмену, обладающему значительной выносливостью и высокой моторностью есть смысл больше времени уделять отработке многоударных серий ударов.

Принцип направленного сопряжения используется при работе на тяжелых мешках, в использовании утяжелителей или утяжеленных перчаток. Для развития скорости ударов и скорости реагирования применяют пневматические груши, пунктболы, снаряды с противовесом и др.

2. Специальные подготовительные упражнения.

Вводимые в различные части занятия, подготовительные упражнения могут служить для спортсменов как основой для изучаемых боевых упражнений, так и средством для совершенствования уже изученных.

2.1. СПУ, проводимые в форме игр.

Помимо развития специализированных качеств, главная задача СПУ проводимых в форме игр заключается в совершенствовании тактического мышления. В условиях непрерывно меняющейся игровой ситуации спортсмену необходимо своевременно находить и применять правильные тактические решения. В непринужденной игровой обстановке у спортсменов есть возможность применять нестандартные тактические ходы, находить выход из самых различных ситуаций.

2.2. Имитации.

При совершенствовании с помощью имитаций прочность навыка достигается многочисленными повторениями технических действий, доведения их до автоматизма. Вариативность навыков расширяется при их применении в различных ситуациях: в атаке или контратаке, в сочетании с различными техническими действиями и с различными тактическими установками. Совершенствуются как отдельные технические действия (удары, защиты, передвижения) или приемы (сочетания технических действий) так и тактическая подготовка спортсмена (умение их применять).

В соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и в зависимости от периода, этапа подготовки подбираются имитационные упражнения и их продолжительность. Для групп СПС самое широкое применение находят упражнения «бой с тенью». Задачи, ставящиеся перед спортсменом в бою с тенью, всегда определяются темой занятия. Для развития тактического мышления тренер предлагает ученику, используя оговоренные технические действия или приемы,

моделировать поединок с различными по манере ведения боя противниками, решать самые разные боевые ситуации.

2.3. Подводящие упражнения.

Педагогическая направленность каждого подводящего упражнения определяется тем элементом техники, усвоению которого оно должно содействовать в каждом отдельном случае. Поэтому содержание подводящих упражнений, включаемых в подготовительную часть урока, определяется теми элементами техники, которые предстоит изучить или повторить в основной части урока. В подготовительной части учебно-тренировочного занятия комплекс подводящих упражнений используется так же для разминки.

Эффективным будет включение в подготовительную часть занятий по ТП различных вариантов упражнений пуш-пуш. Это одновременное выполнение партнерами толчков или легких ударов. Упражнения выполняются ладонями, локтями, коленями, стопами или голенью. Пуш-пуш проводятся по различным уровням и направлениям. Упражнения подбираются в зависимости от тренировочных задач занятия.

2.4. Специализированные развивающие упражнения.

Благодаря этим упражнениям у спортсменов развиваются качества и навыки необходимые для овладения основными приемами техники боя, их закрепления и совершенствования. Упражнения должны быть максимально приближены к соревновательной деятельности, чтобы способствовать развитию специальных физических качеств.

Развитие специальной силы. Силовая подготовка спортсменов на этапе СПС все более специализируется и усложняется. Упражнения с отягощениями выполняются в различных сочетаниях с отягощением. При развитии скоростно-силовых качеств широко используют упражнения с кувалдой и «барабаны». Вес снарядов, продолжительность интервалов работы и отдыха подбираются в зависимости от задач занятия. Хорошими упражнениями являются вышагивания на возвышение с нанесением ударов рукой или ногой, ходьба в приседе с ударами, разгибание ног из приседа с нанесением удара. Для сопряженного развития взрывной силы и ловкости применяют выпрыгивания толчком двумя ногами и нанесение удара в прыжке двумя ногами одновременно. Это же упражнение можно выполнять с утяжелителями.

Развитие специальной быстроты. Основными факторами, способствующими развитию быстроты спортсмена являются пространство, время и соперник. Исходя из них строится методика дальнейшего развития быстроты: пространство (дистанция между партнерами сокращается или удлиняется), время выполнения упражнения сокращается, для того, чтобы выполнять упражнения в условиях,

приближенных к боевым, вводятся помехи: раскачивающиеся снаряды, летящие мячи, наносящий удары партнер. На основании этих подходов строятся тренировочные занятия по развитию быстроты спортсмена.

В процессе развития специальной ловкости используются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений. Это достигается путем:

введения необычных исходных положений для нанесения ударов, бросков, защит и т.п.;

изменение скорости и темпа движения;

изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение (например, ограниченное время и пространство для выполнения технико-тактического приема, уменьшение размеров ринга);

усложнения упражнений посредством добавочных движений (например, выполнение технического действия или приема после прыжка с вращением на 360 градусов, кувырка и др.);

создание непривычных условий выполнения упражнений, а также применение специальных снарядов и устройств.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления. При этом в интервалах целесообразно выполнять упражнения на расслабление (типа потряхиваний, свободных махов и т.д.) и растягивание.

Развитие специальной выносливости. В основе специализированных упражнений развивающих специальную выносливость спортсмена лежит анаэробно-гликолический и анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения.

Используется интервальная тренировка на снарядах или в имитации с ускорениями (спуртами) от 4 до 15 секунд. При выполнении тренировочных заданий по повышению гликолитической мощности и емкости ЧСС по окончании работы 192 – 210 уд/мин, по окончании отдыха 110 – 120 уд/мин. Упражнения для совершенствования анаэробной гликолитической энергопродукции предусматривают ЧСС по окончании работы 180 – 200 уд/мин, по окончании отдыха 110 – 120 уд/мин.

В годичном цикле подготовки целенаправленное воздействие на емкость и мощность анаэробных гликолитических процессов энергообеспечения, как правило, планируется на вторую половину подготовительного периода, а также на соревновательный период.

Упражнения для совершенствования анаэробной гликолитической энергопродукции планируют в подготовительном периоде не более 2 раз

в неделю, чередуя их с упражнениями в смешанном аэробно-анаэробном режиме.

В основном (соревновательном) периоде годового цикла это воздействие осуществляется в значительной мере посредством соревновательных нагрузок.

При выполнении упражнений анаэробного алактатного характера (разминочные интервальные ускорения, бой с тенью, эстафеты, игровые упражнения и т.д.) ЧСС находится в пределах 150 – 170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха – 100 – 110 уд/мин. Продолжительность разовой нагрузки 3 – 12 секунд.

После учебно-тренировочных занятий целесообразно проводить восстанавливающие процедуры, способствующие быстрому синтезу и накоплению креатинфосфата, в том числе применение витамина В₁₅ и увеличение в рационе продуктов с большим содержанием креатинфосфата.

2.5. Вольные бои и спарринги

В группах спортивного совершенствования вольный бой – основное боевое упражнение спортсмена. В вольных боях предоставляется возможность в боевой обстановке совершенствовать свои технико-тактические «заготовки», учиться применять излюбленные приемы против различных противников. При подготовке к бою с каким-то определенным противником в вольных боях стараются подбирать партнеров похожих на него по манере ведения боя и роста-весовым характеристикам.

При проведении спаррингов необходимо использовать ринг, оборудованный по правилам кикбоксинга. Это нужно для того, чтобы спортсмен привык ориентироваться в обычной для соревнований обстановке, т.е. действовать в ограниченном пространстве.

Важным является совместное обсуждение проведенных вольных боев и спаррингов. Наиболее эффективно обозначить удачные моменты и выявить ошибки можно при наличии видеозаписей.

§ 6. Инструкторская и судейская практика

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются и закрепляются в ходе учебно-тренировочного процесса, применяются в спортивно-массовых мероприятиях в школе кикбоксинга, общеобразовательной школе, по месту жительства и т.п.

Инструкторские навыки: умение самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие со спортсменами на этапе НП. Принять участие в организации и проведении спортивных соревнований внутри группы, школы. Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в вольных боях и спаррингах.

Судейская практика: самостоятельное судейство официальных соревнований школы. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов соревнований.

§ 7. Планирование учебно-тренировочных занятий

Учебный план предусматривает проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной подготовки.

1. Подготовительный период

В группах СПС выделяют два подготовительных периода: первый подготовительный период длится два месяца, второй подготовительный период – три месяца. Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специальноподготовительный.

Общеподготовительный этап. Главная задача этого этапа – стабилизация спортивной формы спортсменов, расширение и совершенствование технико-тактического мастерства.

Объем средств ОФП и СФП уравнивается. ОФП направлена на развитие общей выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему усвоению технических и тактических приемов ведения боя. В ходе СФП совершенствуются освоенные технико-тактические действия и разучиваются новые. Повышается удельный вес условных боев и индивидуального совершенствования на лапах. Занятия проводятся в зале, на стадионе, в лесу, в парке, в бассейне, в тренажерном зале.

Специально-подготовительный этап. Основная задача – повышение уровня тренированности, непосредственное становление спортивной формы и подведение спортсменов к соревновательной работе. Возрастает количество физических упражнений направленных на дальнейшее совершенствование специальных скоростно-силовых качеств, повышение специальной скоростной и скоростно-силовой выносливости, совершенствование специальных ловкости и гибкости. Задачи общей физической подготовки – поддержание общей выносливости, развитие скоростных качеств.

ТТП направлена на совершенствование индивидуальной манеры ведения боя, отработку тактических вариантов выполнения излюбленных приемов и ведения боя. Увеличивается количество вольных боев и спаррингов с различными по боевым особенностям и стилю партнерами.

Задачи психологической подготовки: формирование и дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях. Основное внимание уделяется развитию умения переносить соревновательные нагрузки, применять индивидуальные средства автогенной тренировки.

Теоретическая подготовка направлена на приобретение и углубление специальных знаний по всем разделам подготовки.

В конце этапа проводятся контрольные бои, в которых проверяется технико-тактическое мастерство спортсменов.

2. Соревновательный период

План-график распределения учебной нагрузки для групп СПС предусматривает наличие двух соревновательных периодов. Их структурное построение зависит от календаря официальных спортивных соревнований. Задача периода заключается в стабилизации спортивной формы спортсменов, т.е. поддержании достигнутого уровня (и его дальнейшем повышении) специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности.

При построении учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде разумнее всего ориентироваться на межсоревновательные микроциклы. В зависимости от возраста и квалификации эти микроциклы могут быть различными, но не должны быть менее 7 дней. Общим положением для любого контингента является то, что на следующий день после участия в соревнованиях проводится занятие восстанавливающего характера (иногда просто восстановительные процедуры – баня, массаж).

Психическая подготовка должна обеспечивать максимальную мобилизацию и психическую готовность спортсмена к каждому бою и соревнованию в целом. В волевой подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием спортсменов в спортивных соревнованиях: воли к победе, выдержки, смелости, решительности, воли в преодолении отрицательных состояний (психологических барьеров), неуверенности в бою, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты боя, подавленности, связанной с поражениями.

Участие в спортивных соревнованиях не должно быть только целью, но и средством еще более качественной подготовки.

3. Переходный период

В переходном периоде постепенно снижается интенсивность учебно-тренировочных занятий, сокращается доля СФП. Ее задачей становится устранением пробелов в ТТП. Эти задачи решаются в июне.

Основное содержание учебно-тренировочных занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. Упражнения служат лишь для поддержания боевых навыков. Главными задачами этого периода являются восстановление и поддержание работоспособности. Занятия сочетаются с различными лечебными и профилактическими мероприятиями.

Уменьшается количество учебно-тренировочных занятий в неделю за счет уменьшения интенсивности применяемых нагрузок.

На июль нужно планировать учебно-тренировочный сбор (восстановительного характера), в основном, обеспечивающий активный отдых спортсменов.

§ 8. Типовые недельные микроциклы

При построении микроциклов необходимо учитывать общий режим жизнедеятельности спортсменов (включая учебу и учебно-тренировочную деятельность), их уровень подготовленности, место микроцикла в общей системе годового цикла, а также закономерности построения учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах в мезоциклах и макроциклах.

Заключительной ступенью планирования является разработка подробного плана-конспекта на каждое учебно-тренировочное занятие с подробным распределением не только объемов нагрузки разной направленности, но и конкретных упражнений, выполняемых в соответствующих режимах работы. Разработка плана-конспекта является творческим процессом для каждого тренера.

Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле для групп СПС представлена в таблицах 38 – 41 приложения 1.

§ 9. Нормативные требования по видам подготовки

Нормативные оценки по физической подготовленности для групп СПС представлены в таблицах 42 – 44 приложения 1.

В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной группе нужно использовать весь комплекс разработанных тестов. Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода учащегося

на следующий год обучения, должна быть не менее 30 (всего 11 тестов). По каждому из этих тестов испытуемый должен получить среднюю оценку не ниже 3,0 баллов.

ГЛАВА 5 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВСМ

Спортсмены этапа ВСМ принимают участие в спортивных соревнованиях взрослых. Лучшие из этих спортсменов привлекаются в молодежные сборные, а наиболее талантливые даже в национальную и сборные команды Республики Беларусь по кикбоксингу.

§ 1. Задачи групп ВСМ

Основными задачами, стоящими перед спортсменами групп ВСМ, являются:

- дальнейшее повышение уровня развития физических качеств и специальной работоспособности;

- дальнейшее совершенствование индивидуальной манеры ведения боя;

- достижение автоматизированности выполнения технических приемов в быстро меняющихся условиях боя (соревновательной деятельности);

- выполнение нормативов, необходимых для присвоения звания мастера спорта Республики Беларусь по кикбоксингу;

- глубокое освоение теоретических знаний по методике спортивной подготовки и правилам кикбоксинга;

- выполнение функций инструктора-общественника, судейство соревнований по кикбоксингу в младших возрастных группах.

§ 2. Требования к отбору и комплектованию групп ВСМ

Возраст спортсменов 18 лет характерен тем, что основные показатели физического и функционального развития почти не отличаются от показателей взрослых. Однако, эти спортсмены еще уступают взрослым в абсолютной силе мышц, в систолическом объеме крови, в показателях выносливости, особенно специальной. Это следует учитывать при проведении физической подготовки с этим контингентом.

Перевод в группу ВСМ следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Для перевода необходимо:

уметь применять основные технико-тактические приемы в условиях, приближенных к боевым, а также непосредственно на спортивных соревнованиях;

выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке;

выполнить разряд кандидата в мастера спорта Республики Беларусь по кикбоксингу;

для перевода в группы ВСМ свыше 5 лет подготовки выполнить нормативы, необходимые для присвоения звания мастера спорта Республики Беларусь по кикбоксингу;

знать программный теоретический материал;

выполнить задания по инструкторской практике;

участвовать в организации и судействе спортивных соревнований по кикбоксингу для спортсменов;

выступать в составе сборной команды организации.

§ 3. Учебный план для групп высшего спортивного мастерства

При планировании тренировочных занятий со спортсменами групп ВСМ необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки согласно таблицам 45 – 47 приложения 1.

§ 4 Теоретическая подготовка

На этапе ВСМ продолжается углубленное освоение теоретических знаний по методике спортивной подготовки, правилам и тактике кикбоксинга.

Примерный тематический план теоретической подготовки для групп ВСМ представлен в таблице 48 приложения 1.

В связи с тем, что в группах ВСМ большое количество спортивных соревнований, вольных боев и спаррингов, очень много внимания уделяется такому разделу теории, как установки перед спортивными соревнованиями и спаррингами, разбор проведенных боев.

Примерный учебный материал по теоретической подготовке

Тема 1. Современное состояние кикбоксинга в мире и в Республике Беларусь. Характеристика современного состояния кикбоксинга в мире и в Республике Беларусь. Отличительные характеристики специализированных учебно-спортивных учреждений, где развивается кикбоксинг. Ведущие специализированные учебно-спортивные

учреждения, где развивается кикбоксинг, и их особенности при построении учебно-тренировочного процесса.

Тема 2. Тактика кикбоксинга.

Тактическая подготовка на этапе ВСМ.

Универсализм современного кикбоксинга: умение вести бой в атаке и контратаке, на ближней, средней и дальней дистанциях. Построение тактического плана при подготовке к бою с противниками различных индивидуальных манер ведения боя. Умение своевременно изменять тактический план в зависимости от складывающихся обстоятельств в ходе поединка.

Тема 3. Правила кикбоксинга, изменения и дополнения.

Изменения и дополнения в правилах кикбоксинга. Семинар по правилам кикбоксинга.

Тема 4. Медико-биологический контроль.

Необходимость и методы ведения медико-биологического контроля в группах ВСМ. Современные сведения о нагрузках и восстановлении в спорте.

Тема 5. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя.

Принципы совершенствования спортивного мастерства. Современные представления об индивидуальном подходе в методике совершенствования. Необходимость учета психологических и физиологических особенностей спортсмена при совершенствовании индивидуальной манеры ведения боя. Умение навязывать свой тактический план при ведении боя с противниками различных индивидуальных манер ведения боя.

Тема 6. Методика спортивной подготовки.

Последние разработки по методике спортивной подготовки.

Тема 7. Установки перед спортивными соревнованиями и спаррингами, разбор проведенных боев.

Совместный просмотр боев своих будущих противников, обсуждение особенностей выполнения ими технических действий и выявление их излюбленных тактических приемов. Сравнительный анализ своих особенностей и особенностей предполагаемых противников. Разработка тактического плана ведения боя. Совместное со спортсменами планирование подготовки к боям с предполагаемыми противниками.

Совместный просмотр проведенных боев. Выявление ошибок, возникавших в ходе поединка, при проведении технических действий и подготовке тактических приемов. Обсуждение возможных вариантов хода поединка при изменении тактического плана тем или иным спортсменом.

§ 5. Практическая подготовка

Практический материал изучается на групповых, индивидуальных учебно-тренировочных занятиях, в процессе спортивных соревнований, а также при выполнении индивидуальных заданий. Общий объем нагрузки в годичном цикле разбивается на частные объемы по видам подготовки в следующих процентных отношениях: теоретическая подготовка 8 процентов, ОФП 45 процентов, СФП 47 процентов. Эти соотношения, выведенные на основе закономерностей спортивной подготовки и обобщения передового практического опыта, усреднены и могут изменяться в зависимости от индивидуальных физиологических и психологических особенностей спортсменов, задач, проведения официальных спортивных соревнований и других условий.

1. ОФП

При планировании нагрузки на развитие физических качеств в подготовительном периоде можно ориентироваться на следующие соотношения: на силу – 29 процентов, на быстроту – 25 процентов, на выносливость – 27 процентов, на равновесие и ловкость – 15 процентов, на гибкость – 4 процента, (вся ОФП в подготовительном периоде равна 100 процентам).

Развитие силы. В возрастной период с 18 до 25 лет у спортсменов отмечается значительный прирост силы основных мышечных групп. У спортсменов 19, 20 лет мышечная масса составляет до 50 процентов массы тела. Одновременно с увеличением объема мышечной массы возрастает сила мышц и способность их к длительной работе.

Абсолютная сила основных мышц непрерывно увеличивается от рождения до 25 лет.

На этапе ВСМ силовая подготовка становится все более специализированной.

Развитие быстроты. Объем скоростной подготовки, средства и методы в годичном цикле неодинаковы и изменяются в зависимости от конкретных задач отдельных этапов.

На общеподготовительном этапе скоростная подготовка занимает около 20 процентов от общего времени, отводимого на физическую подготовку.

Основная работа по развитию скоростных качеств должна приходиться на специально-подготовительный этап в объеме до 30 процентов от всей доли ОФП. На данном этапе целесообразно проводить скоростную подготовку как вне зала, так и в зале при соотношении 1:4.

В соревновательном периоде в скоростной подготовке приоритет отдается средствам СФП и проводится главным образом в виде

комплексных упражнений, предусматривающих одновременное решение задач скоростной и технико-тактической подготовки.

В качестве наиболее приемлемых средств в развитии быстроты используют традиционные игровые упражнения, челночный бег, различные эстафеты, выполняемые на предельной скорости и в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств.

Развитие ловкости. В период ВСМ происходит, в основном, совершенствование более тонкой координации в уже приобретенных движениях.

В процессе развития ловкости используются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений. Это достигается путем:

введения необычных исходных положений при стартах, бросках предметов, выполнении акробатических упражнений и т.п.;

изменения скорости и темпа движения;

уменьшения размеров игровых площадок;

создания непривычных условий выполнения упражнения и т.д.

Развитие гибкости. Гибкость следует развивать систематически (ежедневно). Упражнения обязательны во время утренней зарядки и разминки перед тренировкой или боем.

В настоящее время для развития гибкости спортсменов успешно используют упражнения на растягивание, заимствованные из гимнастики. Их следует выполнять ежедневно до появления легких болезненных ощущений.

Для развития гибкости, эластичности мышц можно использовать отягощения («блин» от штанги 10 – 15 кг).

Развитие силы и скоростных качеств снижает гибкость. Поэтому упражнения на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями.

Развитие выносливости. В целях обеспечения положительного взаимодействия упражнений различной направленности необходимо соблюдать определенную последовательность выполнения упражнений:

в начале алактатные анаэробные упражнения (скоростные и скоростно-силовые), а затем анаэробные гликолитические (на скоростную выносливость);

в начале алактатные анаэробные, а затем аэробные (на общую выносливость);

в начале анаэробные гликолитические упражнения, а затем аэробные.

Аналогичной последовательности надо придерживаться при построении тренировочного дня, если он включает два или более тренировочных занятия.

При построении больших тренировочных циклов придерживаются обратной последовательности. На общеподготовительном этапе следует целенаправленно развивать аэробные способности, затем, на специальноподготовительном и предсоревновательном этапах, развиваются анаэробно-алактатные способности.

2. СФП

В учебно-тренировочном процессе очень важно соблюдать оптимальное соотношение общей физической и специальной физической подготовки, количественное выражение которого не является величиной постоянной, а изменяется в зависимости от квалификации спортсменов, их индивидуальных особенностей, этапа тренировочного цикла.

3. ТТП

Задачей спортсменов групп ВСМ является достижение значительного разнообразия технико-тактического мастерства на фоне высокого уровня развития всех специальных физических и психических качеств. Учащиеся должны уметь вести бой в высоком темпе, сохраняя свою индивидуальную манеру, сочетать тактические установки на темп, сильный удар и обыгрывание с разнообразными техническими средствами на различных дистанциях. Уровень их мастерства обеспечивается умением владеть разнообразными средствами в разных ситуациях боя и в условиях противодействия разным противникам, широким и гибким оперативным мышлением, высокой скоростью ориентировки и принятия решения в сложных боевых условиях.

Важным качеством спортсменов групп ВСМ является интеллектуальная работоспособность, т.е. высокий уровень интеллектуальных функций при длительном воздействии тренировочных и соревновательных нагрузок. Она проявляется в тактическом разнообразии спортсмена, в способности менять рисунок боя в зависимости от изменения действий противника, в способности применять большой объем тактических средств в условиях прогрессирующей усталости, в способности действовать тактически разнообразно против спортсменов различных манер ведения боя.

В процессе совершенствования спортсмена следует широко использовать разнообразный технический и тактический материал, так как частая смена разнообразных заданий способствует сохранению устойчивого интереса к занятиям, расширяет кругозор спортсменов,

улучшает специфическую координацию движений, вырабатывает правильную форму ударов, защит и их сочетаний, обогащает спортсмена техническими и тактическими средствами. Разнообразие технического и тактического материала в процессе совершенствования дает спортсмену возможность в известной степени самоопределиться, а тренеру – наметить дальнейшее направление индивидуальной работы с ним.

В начале совершенствования важно отшлифовать, закрепить, усовершенствовать технику и тактику, свойственные данному спортсмену, все индивидуальные задания строятся именно исходя из этого.

Позже, спортсмену следует предлагать направить усилия в ТТП на то, чего ему недостает и что необходимо для его спортивного роста. Например, одному спортсмену, обладающему сильным и быстрым ударом, недостает видения незащищенных мест на теле противника, умения наносить этот удар неожиданно. Значит, важно подобрать подходящие для него подготовительные действия, с помощью которых он получит возможность «замаскировать» свой коронный удар, поставить противника в неудобное положение для выполнения защит и контратаки. Другому спортсмену нужно приобрести и совершенствовать навыки «завязки» боя и умения вести бой на средней или ближней дистанциях. Третьему, обладающему прекрасной реакцией, чувством дистанции и работающему в контратаке, необходимо научиться более тонко провоцировать противника и эффективнее развивать свой успех. Четвертому – развивать те или иные физические и психические качества и т.д.

В учебно-тренировочных занятиях совершенствование спортсменов следует вести путем общих (разнообразных) технических и тактических заданий для всей группы и индивидуальных (ограниченных) заданий для каждого спортсмена, которые должны сочетаться друг с другом.

Чтобы индивидуализировать процесс совершенствования спортивного мастерства спортсмена старшего разряда, тренер должен всесторонне изучать его технику и тактику, физическое развитие, психомоторные качества, свойства личности и нервной системы. Для этого используются различные аппаратные и анамнестические тесты, тренажеры и наблюдения в процессе тренировки и соревнований.

В тренировочных боях и соревнованиях тренер, наблюдая за спортсменами выявляя личные особенности каждого, выясняет:

на какой дистанции удобнее действовать спортсмену, т.е. где он действует более свободно, уверенно и активно, где ему больше всего удастся применять свои приемы;

какими ударами и защитами он предпочитает пользоваться, какие именно приемы удаются ему лучше других;

какая боевая манера более свойственна данному спортсмену, т.е. успешнее пользуется он атаками или контратаками на дальней или средней и ближней дистанциях, одиночными или серийными ударами;

какими характерологическими особенностями отличается спортсмен; активен ли он, достаточно ли смел, хладнокровен или излишне возбужден во время боя, агрессивен, тревожен и т.д.

какие свойства нервной системы оказывают влияние на поведение и действия спортсмена (уравновешенность, подвижность нервных процессов).

Проанализировав условные и вольные бои и бои на соревнованиях (общую координацию движений, уровень физической подготовленности, особенности физических и психических качеств и т. п.), тренер пополняет характеристики спортсменов и определяет направление, в котором следует работать над совершенствованием боевой манеры каждого спортсмена.

Чтобы правильно организовать процесс спортивного совершенствования, преподаватель составляет технико-тактическую характеристику, в которой, основываясь на наблюдениях за спортсменом, указывает, какие приемы техники удаются ему лучше других, какова его индивидуальная манера ведения боя (атакующая, контратакующая и комбинированная), каковы тактические установки на обыгрывание, сильный удар, высокий темп боя, излюбленная дистанция, основные качества спортсмена (сила, быстрота, выносливость, смелость, настойчивость, воля к победе), как приспосабливается он к различным противникам; какого характера делает ошибки, в чем отстает его техника, какими средствами тактики он владеет.

В соответствии с этой характеристикой разрабатывается индивидуальный план обучения и тренировки спортсмена. Этот план должен содержать:

перечень технических приемов, которыми надо овладеть спортсмену;

перечень упражнения (или их характер), которые должны способствовать развитию тех или иных качеств спортсмена;

перечень тактических приемов и действий, над которыми надо работать спортсмену;

список партнеров для условных и вольных боев подобранных в соответствии с поставленными перед спортсменами задачами;

календарное расписание занятий и содержание каждого из них.

Совершенствовать ТТП следует в определенной последовательности, постепенно увеличивая трудность материала. Так, овладевая ударами, спортсмен вначале совершенствует общую структуру движений в упражнениях с лапами, со снарядами, а также с партнером. Затем условия постепенно усложняются. Сопротивление партнера, вначале элементарное, постепенно усиливается: вначале он применяет только защиты, затем дополняет их контратаками. Наконец, спортсмены упражняются в бою, в котором партнер оказывает (по заданию) спортсмену вначале слабое, а затем активное противодействие. Все это делается для того, чтобы научиться своевременно выполнять технические действия и приемы, выбирать удобные моменты и точно рассчитывать дистанцию и время.

Многократное повторение и шлифовка приемов (передвижения, удары, защиты, финты, контрудары, скручивания, комбинации) в постепенно усложняющихся условиях, позволяют спортсмену развить до высокой степени быстроту и непринужденность движений, чувство времени и дистанции, быстроту восприятия и реакции, устойчивость и правильное распределение внимания и таким образом довести исполнение приемов до совершенства в вольном и соревновательном боях.

В группах ВСМ отработке приемов в паре, как правило, не уделяется много времени. Эта работа выполняется на снарядах, в имитации и, в основном, в индивидуальной работе с тренером на лапах. Совершенствование технико-тактических приемов в паре осуществляется в условных, вольных боях, спаррингах и в ходе соревнований.

В результате отбора определенных средств и направленной узко индивидуализированной работы спортсмены совершенствуются в той или иной манере ведения боя, достигают стабильных успехов, используя относительно узкий круг доведенных до совершенства средств техники и тактики. Чтобы определить пути и способы индивидуального совершенствования спортсмена высшего разряда, нужно знать, какие средства и способы дают возможность спортсмену выигрывать бои и у каких именно противников, а также, каких средств и качеств недостает спортсмену.

Важно также выяснить, в чем именно заключаются пробелы в технике и тактике спортсмена, чем нужно пополнить, в каком направлении изменить его технико-тактические средства.

Для каждого спортсмена в соответствии с его особенностями и поставленными перед ним задачами следует разработать ряд технических и тактических заданий различного содержания и сложности, причем спортсмен должен выполнять каждое задание не эпизодически,

а систематически до тех пор, пока не будут сформированы необходимые навыки и умения. Общие для всех групп тактические задания недостаточны, так как каждый спортсмен, выполняя их, действует все же в обычной для него боевой манере. Поэтому, чтобы расширить объем навыков, умений спортсмена, дать ему возможность овладеть новым материалом, для каждого спортсмена нужно выделять из общего материала определенные тактические задания и подбирать соответствующую этим заданиям технику.

3.1. Упражнения на снарядах

Упражнениям на снарядах основное внимание уделяется на общеподготовительных этапах. Технические действия и приемы доводятся до автоматизма выполнения на тяжелых мешках. Для развития чувства дистанции используют легкие мешки, насыпные груши и пунктболы. Развитию быстроты реагирования и чувству ритма способствуют упражнения с пневматической грушей.

На специально-подготовительном этапе в упражнениях на снарядах основное внимание уделяется совершенствованию быстроты выполнения технических действий («взрывной» силы) и тактической подготовке: умению сочетать удары с защитами, передвижениями, ложными действиями, умению мгновенно уходить с траектории движения предполагаемого противника, умению входить на дистанцию ближнего боя с помощью удара (ударов) и др.

При планировании тренировочных нагрузок в микроциклах, продолжительные упражнения на настенных подушках и тяжелых мешках на кануне соревнований исключаются или сводятся к минимуму. Упражнения выполняются в снарядных перчатках, руки бинтуются.

3.2. Специальные подготовительные упражнения

В группах ВСМ объем времени, отводимого на СПУ 34 процента от всей доли СФП.

Содержание, количество, и интенсивность этих упражнений в микроциклах подбираются в зависимости от периода и этапа подготовки.

СПУ проводимые в форме игр применяются для совершенствования специализированных качеств и тактического мышления на общеподготовительных этапах и в качестве СФП в переходном периоде. В специально-подготовительном этапе эти упражнения могут в ограниченной дозировке использоваться в подготовительной части занятия.

Имитации в группах ВСМ своего значения не теряют. В переходном периоде используют имитации с предметами (набивными мячами, камнями, гантелями, грифами и др.), которые служат для развития

специальных физических качеств и совершенствования структуры технических действий. На общеподготовительных этапах добавляются задачи тактической подготовки, для решения которых применяют бой с тенью с использованием и без использования утяжелителей. На специально-подготовительном этапе, как правило, в качестве имитаций применяют бой с тенью, с целью совершенствования технико-тактических приемов.

Подводящие упражнения, используемые для совершенствования техники движений, включаются в подготовительную часть занятий переходного периода и на общеподготовительном этапе. Включение в подготовительную часть учебно-тренировочного занятия упражнений пуш-пуш на специальноподготовительном этапе и в соревновательном периоде позволяет обострить чувство дистанции и чувство времени. Особенно хороши эти упражнения для совершенствования встречной контратаки.

Значение специализированных развивающих упражнений в группах ВСМ возрастает. Как известно, совершенствовать тактику, основанную на творческом и оперативном мышлении можно при условии расширения круга технических действий, а совершенствовать технику, непосредственно связанную с сенсомоторными, перцептивными и миемическими процессами и сенсомоторным самоконтролем, можно лишь при условии одновременного развития специальных физических качеств.

Развитие специальной силы. В соревновательной и тренировочной деятельности спортсмену приходится проявлять различные виды силы и режимы работы мышц. Проявление силы в изометрическом режиме происходит во время сковывания действий противника в захвате или отжимания его головы с целью освобождения от захвата, создания удобного положения для нанесения удара локтем. При перемещениях, выполнении ударов и толчков, проведении скручиваний и бросков, используется взрывная сила в динамическом режиме. В первом случае спортсмен проявляет свои собственно-силовые возможности, во втором – скоростно-силовые. Такая многообразность проявления силовых качеств с различными режимами напряжения мышц в соревновательной деятельности спортсменов и определяет специфику методики их развития.

Развитие специальной быстроты. У квалифицированных спортсменов выявлены следующие формы проявления специальной быстроты:

- быстрота простой и сложной реакции;
- быстрота выполнения одиночных атакующих технических действий;
- быстрота выполнения серии атакующих технических действий;

быстрота выполнения передвижений;

быстрота переключения от одного действия к другому.

Указанные формы быстроты относительно независимы одна от другой и между ними не существует переноса тренированности. У опытных спортсменов, имеющих высокие спортивные показатели и уделяющих примерно одинаковое внимание всем формам быстроты, в конце подготовки, как правило, наблюдается улучшение каждой из них.

Основные формы организации учебно-тренировочных занятий на специально-подготовительном этапе – поточная и круговая.

Развитие специальных координационных качеств. Все упражнения по развитию специальной ловкости и специального равновесия теснейшим образом связаны с технико-тактическими упражнениями и одновременно способствуют решению задачи технико-тактической и физической подготовки спортсменов. Используются следующие виды упражнений:

Нанесение ударов из различных исходных положений (сидя, лежа, спиной вперед, в падении и т.д.), на различные сигналы;

выполнение приемов борьбы из необычных исходных положений (сидя, стоя на коленях, лежа в упоре на локтях, в падении, и т.д.);

выполнение технических действий с созданием необычных условий: в прыжке, в воде, при скачке, при сдерживании партнером, в висе, в прыжках на батуте, при самых необычных передвижениях, в сочетании со сложнокоординационными движениями и др;

изучение техники приемов в ограниченном пространстве ринга;

изучение техники приемов, находясь «не в своей стойке»;

ведение боя с двумя противниками, которые могут выполнять различные тактические установки.

Выполняя упражнения, направленные на воспитание специальной ловкости, спортсмен достаточно быстро утомляется. Поэтому тренеру необходимо предусмотреть такие интервалы отдыха, которые будут достаточны для относительно полного восстановления.

Развитие специальной гибкости. В тренировочном занятии специальные упражнения на гибкость целесообразно давать в заключительной части, а в тренировочном дне – в вечернем занятии.

В микроцикле упражнения на гибкость в большом объеме целесообразно проводить в дни после больших тренировочных нагрузок,

В годичном цикле гибкости уделяется больше внимания на этапах общей подготовки.

Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом занятии.

Развитие специальной выносливости. При развитии выносливости очень важно соблюдать определенную последовательность выполнения

упражнений различной направленности, обеспечивая их положительное взаимодействие.

Последовательность направленности такая же, как при развитии общефизической выносливости. Если последовательность упражнений будет обратная, то взаимодействие срочного тренировочного эффекта будет отрицательным, и такое занятие принесет мало пользы.

Аналогичной последовательности надо придерживаться и при построении тренировочного дня, если он включает два или более тренировочных занятия.

При построении больших тренировочных циклов придерживаются обратной последовательности. На общеподготовительном этапе следует целенаправленно развивать аэробные способности, затем, на специально-подготовительном – анаэробно-гликолитические. Затем на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах развиваются анаэробно-алактатные способности.

3.3. Вольные бои и спарринги

Прочность усвоения навыков и степень их технического исполнения определяются в условиях непосредственного единоборства с противником. Наиболее эффективным средством прочного овладения техническими и тактическими навыками являются вольные бои и спарринги, а также соревнования. В группах ВСМ количество времени отводимого вольным боям и спаррингам возрастает. При проведении этих упражнений, для совершенствования вариативности навыка тренеру необходимо варьировать подбор партнеров по различным манерам ведения боя, весовым категориям, поведению на ринге. Широкое применение находит приглашение спарринг-партнеров из других клубов и команд. При подготовке к бою с каким-то определенным противником в вольных боях стараются подбирать партнеров похожих на него по манере ведения боя и росту-весовым характеристикам.

§ 6. Инструкторская и судейская практика

Инструкторские и судейские навыки вырабатываются и закрепляются в ходе учебно-тренировочного процесса.

Инструкторские навыки: умение провести разминку в своей группе, умение провести самостоятельно учебно-тренировочные занятия со спортсменами групп НП. Владеть навыками педагогического контроля за соревновательной деятельностью спортсменов.

Судейская практика: принимать участие в судействе городского первенства по кикбоксингу, уметь вести судейские записки.

§ 7. Планирование учебно-тренировочных занятий

Учебный план предусматривает проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной подготовки и проведения официальных спортивных соревнований.

1. Подготовительный период

Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих спортивных соревнованиях. В ходе учебно-тренировочных занятий опробываются и совершенствуются новые методические приемы и средства ОФП и СФП, усваиваются новые приемы и совершенствуются ранее приобретенные технико-тактические действия.

План-график распределения учебной нагрузки в группах ВСМ предусматривает наличие двух подготовительных периодов: первый – сентябрь, октябрь, второй – январь, февраль, март.

В структуре общеподготовительного этапа соотношение ОФП к СФП примерно 50 на 50. Этот этап характерен ростом интенсивности тренировочных нагрузок. Его структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счет включения специализированных режимов работы, средств, методов и организационно-методических форм тренировочной деятельности. Обычны для общеподготовительного этапа двух- и трехразовые занятия в день.

Динамика тренировочных нагрузок волнообразна. Кривая нагрузки имеет две вершины, приходящиеся на 2-й и 5-й дни микроцикла, а на 3-й и 6-й дни заметно снижается.

На специально-подготовительном этапе осуществляется становление спортивной формы. Он включает в себя два мезоцикла: базовый и предсоревновательный.

Динамика нагрузки на базовом мезоцикле волнообразна, с двумя вершинами, приходящимися на 2-й и 5-й дни. В эти дни в тренировочных занятиях применяют нагрузку анаэробной и смешанной направленности и жесткие режимы работы.

С середины специально-подготовительного этапа особое значение придается совершенствованию технико-тактического мастерства в экстремальных условиях при действии различных сбивающих факторов: большой быстроты выполнения приемов, постоянного проведения

условных и вольных боев, спаррингов, ограничений пространства и времени.

Заключает специально-подготовительный этап предсоревновательный мезоцикл, продолжительностью примерно равный двум неделям. В этом мезоцикле продолжается работа по повышению специальной физической и психологической подготовленности, совершенствованию технико-тактического мастерства и особенно тактической подготовке. Большое внимание уделяется доводке (шлифовке) различных тактических комбинаций, заострению специализированных качеств. С этой целью проводится серия тренировочных боев с равными соперниками.

2. Соревновательный период

План-график распределения учебной нагрузки в группах ВСМ предусматривает наличие двух соревновательных периодов: первый – ноябрь, декабрь, второй – апрель, май.

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к соревнованиям и успешное выступление в них, т.е. реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты.

Его структура во многом определяется календарем официальных республиканских и международных соревнований.

Соревновательный период включает в себя два соревновательных этапа. Построение тренировочного процесса на соревновательных этапах целесообразно осуществлять по межсоревновательным циклам.

Принципиальной разницы в построении тренировочного процесса на 1-м и 2-м соревновательных этапах нет. Однако, учитывая накопление утомления на 2-м соревновательном этапе, в тренировочный процесс надо вводить в несколько большем объеме СПУ в аэробном режиме энергообеспечения при незначительном снижении величины тренировочной нагрузки и усилении восстановительных мероприятий.

3. Переходный период

Продолжительность переходного периода равна трем месяцам (июнь – август). Основное внимание уделяется развитию общей выносливости (повышению аэробных способностей), общей силы и гибкости, а также комплексному развитию физических качеств. Занятия одноразовые или двухразовые в день.

Динамика показателей тренировочной нагрузки в данном микроцикле носит плавный, волнообразный характер с одной вершиной, приходящейся на 4-й день. Первые четыре дня – заметное увеличение объема и незначительное повышение интенсивности. В конце микроцикла снижение нагрузки с переходом на активный отдых. На июнь месяц приходится восстановительно-поддерживающий мезоцикл. В июле спортсмены находятся на оздоровительном сборе, в это время тренировки проводятся в поддерживающем режиме, согласно индивидуальным планам и в сочетании с активным отдыхом. Тренировочные нагрузки аэробной направленности характеризуются средними объемами и относительно низкой (умеренной) интенсивностью.

Упражнения СФП направлены на совершенствование технико-тактического мастерства, исправление недостатков, на разучивание новых тактических вариантов ведения боя. Тренировочные нагрузки преимущественно смешанной (аэробно-анаэробной) направленности при средних величинах объема и интенсивности. В тренировочном процессе переходного периода широко практикуется принцип индивидуализации, Занятия сочетаются с различного рода восстановительными, лечебными и профилактическими мероприятиями.

§ 8. Типовые недельные микроциклы

Микроциклы строятся с учетом общего режима жизнедеятельности (спортсмены этого возраста являются, в основном, студентами вузов), их подготовленности, места микроцикла в общей системе годичного цикла, а также закономерностей построения учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах в мезоциклах и микроциклах.

Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле на общеподготовительном этапе подготовительного периода (январь) для групп ВСМ представлено в таблице 49 приложения 1.

Разработка подробного плана-конспекта на одно учебно-тренировочное занятие с распределением не только объемов нагрузки разной направленности, но и конкретных упражнений, выполняемых в соответствующих режимах работы, является повседневной обязанностью каждого тренера.

§ 9. Нормативные требования по видам подготовки

Нормативные оценки по физической подготовленности для групп ВСМ представлены в таблицах 50 и 51 приложения 1.

Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода учащегося на следующий год обучения, должна быть не менее 30 (всего 11 тестов). По каждому из этих тестов испытуемый должен получить среднюю оценку не ниже 3,0 баллов.

ГЛАВА 6 ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

В связи с тем, что количество тестов достаточно велико и многие из них требуют больших энергозатрат организма, рекомендуется проводить контрольные испытания в следующем порядке. Тестирование по общей физической и специальной физической подготовке проводится в разные тренировочные дни. Тесты, оценивающие уровень общей физической подготовленности, следует проводить в разные тренировочные дни (2 дня), либо в два тренировочных занятия в один день. Контрольные испытания по СФП рекомендуется проводить в течение одного занятия ввиду краткосрочности выполнения тестов. Контрольные испытания рекомендуется проводить после дня отдыха или незначительного снижения тренировочных нагрузок.

Контрольные испытания должны проводить, как минимум, 2 эксперта. В тестах, оценивающих скоростно-силовую подготовленность, для получения более объективных данных, обязательно выполнение не менее двух контрольных попыток с последующим учетом лучшего результата.

Данные, характеризующие уровень физического развития спортсменов, тренер должен получать не менее двух раз в год после медицинского обследования и получения заключения о состоянии их здоровья и физическом развитии.

Методика проведения тестирования представлена в приложении 3.

РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ГЛАВА 7 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целенаправленная психологическая подготовка спортсменов должна осуществляться в процессе многолетней подготовки и спортивных соревнований на всех этапах.

Система психолого-педагогических воздействий предполагает реализацию трех основных принципов

1. Формирование правильной социальной и нравственной направленности личности спортсмена:

влияние коллектива на формирование системы взглядов, убеждений, интересов спортсмена, в котором он тренируется. Для того, чтобы создать дружный коллектив, надо стремиться увеличить общность интересов у спортсменов на основе интереса каждого спортсмена к результатам совместных учебно-тренировочных занятий, предстоящим спортивным соревнованиям. В сплочении коллектива большую роль играют полезные традиции, определение пользующихся авторитетом большинства членов групп лидеров, укрепления между спортсменами отношения взаимного доверия, взаимной требовательности, взаимопомощи;

систематический контроль со стороны тренера за проделанной спортивной работой, за успехами в учебе;

проявление интереса со стороны тренера к личности учащегося, его проблемам;

воспитание у учащихся общественно важных интересов, которые побуждали бы спортсменов активно тренироваться и выступать на соревнованиях, обогащали бы их духовный мир, способствовали развитию важных интеллектуальных, моральных, эстетических чувств.

2. Развитие и совершенствование волевых качеств спортсмена. В процессе учебно-тренировочных занятий можно использовать различные приемы, позволяющие воспитывать волю. Например:

начинать с незначительных трудностей, постепенно повышая их интенсивность (координационную сложность упражнений, количество раундов, подготовленность и силу партнеров и т.п.);

вызывать у спортсменов стремление выполнить поставленную задачу, используя соревновательный принцип (добиться высокой резкости ударов, провести в высоком темпе несколько раундов, опережать партнера в условном бою и т.п.);

создавать у спортсмена уверенность в том, что предлагаемое ему трудное задание выполнимо (давать вначале упражнения в небольшом темпе, а затем постепенно увеличивать его, отрабатывать сложные комбинации по частям, ставить в условных и вольных боях слабого спортсмена с более сильным, а его предупреждать о необходимости проявлять свое преимущество и т.д.);

вызывать у спортсменов быстрые и энергичные волевые напряжения (предлагать спурты в условных и вольных боях, в упражнениях на снарядах), интенсивные усилия в ОРУ и СПУ;

требовать, чтобы спортсмен выполнял задания сосредоточенно, не отвлекаясь (он обязан находиться все время в состоянии мобилизационной готовности, когда вся его воля, выраженная

во внимании к действиям партнера, готова обеспечить мгновенное, резкое и точное атакующее, защитное или контратакующее действие);

вырабатывать у спортсменов способность к продолжительным волевым усилиям, применяя упражнения на выдержку (уменьшать перерывы в упражнениях со снарядами и лапами, в «бою с тенью», не позволяя снижать их темп и интенсивность). Для стимуляции волевых усилий тренеры во время занятий всегда используют ряд методов психологического воздействия (например, поощрения и одобрения, доброжелательную критику, примеры и т.п.).

К волевым качествам, которые необходимо воспитывать и совершенствовать в процессе предсоревновательной подготовки, относятся: целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, решительность, уверенность, самообладание и др.

3. Развитие и совершенствование специализированных психических качеств спортсмена.

Успех в совершенствовании техники и тактики спортсмена целиком зависит от уровня развития его психических качеств и специализированных восприятий – чувства дистанции, ориентировки на ринге, чувства положения тела и свободы движения, чувства удара, чувства времени, внимания, мышления, быстроты реакции. Эти качества формируются в ходе тренировки под влиянием специальных педагогических воздействий партнера. В методике УТП сложились определенные принципы развития специализированных качеств спортсмена.

Основной принцип развития специализированных восприятий – систематическая дифференцировка соответствующих ощущений, выработка умения сознательно контролировать и управлять дистанцией до партнера, положением тела, степенью мышечного напряжения и расслабления и т.д. Для того чтобы совершенствовать уровень специализированных восприятий, на занятиях спортсмен должен постоянно варьировать различные параметры движений – время их выполнения, скорость, резкость и др., стараясь оценивать эти свойства движений, положения тела и его частей, стремиться как можно быстрее научиться осознавать ощущения, которые возникают при «полярных» движениях (очень резких или очень медленных, очень напряженных или расслабленных и т.д.), при постепенном изменении свойств движения или положений тела и его частей.

Для лучшего контроля за движениями и положениями тела выключают или ограничивают зрение, используют различные средства срочной информации.

Воспитание способности к саморегуляции психического состояния.

Чтобы овладеть приемами саморегуляции спортсмену необходимо понимать их значение и важность, специально систематически тренироваться (по несколько раз в день) в течение всей спортивной жизни.

Для снижения психической напряженности используют:

переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные и эмоциональные реакции, – картины природы, образы приятных людей и образы литературных героев, отрывки и эпизоды из книг, фильмов, собственной жизни и др.;

переключение мыслей на спортивную технику, процесс спортивного совершенствования и др.;

самообсуждение, направленное на самоуспокоение и связанное с представлениями о собственной хорошей тренированности, слабости соперника, о сниженной ответственности за результаты выступления;

самоприказы типа «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и т.п.;

полное отключение от каких-либо мыслей и представлений.

Для снижения уровня возбуждения можно применять приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий:

произвольную задержку выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию;

произвольную регуляцию дыхания путем применения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания;

последовательное расслабление основных групп мышцы по системе В.Горобца с применением успокаивающих формул аутогенной тренировки;

чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц по системе Джекобсона – Персиваля;

контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой и другими внешними проявлениями и «приведенные» их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию;

успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание и др.).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации спортсмена перед предстоящими выступлениями, настроенности на максимальную отдачу сил в соревнованиях можно использовать следующие методы:

словесные самовоздействия, которыми спортсмен овладел в процессе круглогодичной подготовки;

создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности, оптимальному результату, победе над противником;

идеомоторные представления о финальных спуртах, решающих атаках, «коронных» ударах и т.д.;

приемы, связанные с применением движений, поз и внешних воздействий, способствующих повышению уровня возбуждения.

ГЛАВА 8 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа со спортсменами проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, в том числе в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, спортивных соревнований, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений белорусских спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются также следующие формы воспитательной работы:

участие в общественно-политических компаниях;

регулярное проведение общих собраний спортсменов, организация спортивных вечеров и традиционных встреч со спортсменами-воспитанниками;

просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогозет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;

участие в самодеятельном строительстве спортивных лагерей и площадок, ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории учреждения и т.п.;

участие в организации и проведении спортивных соревнований внутри учреждения, в школах общего среднего образования, в районе в качестве судей;

участие в проведении учебно-тренировочных занятий на этапе НП в качестве инструкторов-общественников.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебой спортсменов в школе общего среднего образования, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

РАЗДЕЛ IV МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ГЛАВА 9 МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основными задачами медицинского обследования в группах НП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Спортсмены в начале и конце учебного года должны проходить медицинские обследования.

В процессе многолетней спортивной подготовки медицинские обследования позволяют следить за динамикой основных физиологических показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

При оценке индивидуальных показателей учитывается состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическая зрелость, а также общая и специальная работоспособность в условиях дозированной нагрузки, морфофункциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность – максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование производится не менее 2-х раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями,

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности применяются двигательные тесты.

В спортивной практике наиболее часто используются различные тесты:

определение максимального потребления кислорода (далее – МПК);
определение физической работоспособности (основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин);

проба Летунова – трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на «выносливость»;

текущий контроль направлен на оценку текущего состояния спортсмена, которое является следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. При этом контроле с помощью одного или нескольких показателей оценивается какая-либо из сторон подготовленности или работоспособности отдельных систем. В этом контроле применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений, как пробы с повторными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, клиникобиохимический контроль;

проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсменов упражнений с достаточно высокой интенсивностью (например, интервальная работа на снарядах с ускорениями) об уровне его тренированности можно судить по улучшению или ухудшению результата и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления и по педагогическим, и по медицинским. Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Применяется в подготовительном периоде с периодичностью 1, 2 раза в месяц;

проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакций организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и артериального давления (далее – АД);

тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок (велоэргометрия, проба PWC).

ГЛАВА 10

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе и в зале, вариативность тренировочных занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха:

водные процедуры (душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня);

спортивный массаж;

медико-биологические средства (витамины, рациональное питание, восстановительные напитки, коктейли, некоторые растительные и фармакологические средства).

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня.

Душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный) используется после каждой тренировки в течение 5 – 10 минут с постепенным увеличением температуры воды до горячей. Наиболее благоприятное положение - сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить не сложные приемы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса; спины, груди и ног, которые наиболее устали).

Теплая ванна (температура воды 38 – 42°) применяется непосредственно после напряженного учебно-тренировочного занятия. В воду добавлять восстановительные экстракты. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10 – 15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать также за 30 минут до сна (температура воды 35 – 39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два, три захода по 4 – 6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8 – 10 минут.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне плюс 35 – 39°, напор струи подбирается индивидуально. Начинать массаж необходимо с ног и в положении лежа на груди с опорой на руки; после обработки ног, спины и рук, спортсмен переворачивается и в той же последовательности завершает массаж.

Спортивный массаж применяется на всех этапах спортивной подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен тотчас после учебно-тренировочного занятия, когда спортсмен прогреется 5 – 7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане

восстановления. Выполняется он в течение 15 – 20 минут в промежутках между учебно-тренировочными занятиями или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и потряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств.

Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3, 4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно грузинский, индийский), 200 г глюкозы (в порошке), 300 – 400 миллиграмм аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетку Рингер-Локке). Восстановительные коктейли, некоторые растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением. Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют и систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе.

ГЛАВА 11 АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Антидопинговые мероприятия ставят своей целью проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга

и предусматривают консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах СПС и ВСМ.

Допинги – это препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, анаболические агенты, диуретики, пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг, физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Спортсмены должны быть заранее ознакомлены с процедурой допинг-контроля, знать свои права и обязанности, перечень документов, оформляемых при этой процедуре. Спортсмены должны знать, что во время национальных и международных спортивных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах и с их расположением должны быть ознакомлены все участники. В ином случае могут возникнуть проблемы у спортсменов с передвижением по месту проведения соревнований, своевременной явкой на старт.

Допинг-контроль на спортивных соревнованиях осуществляется учреждением «Национальное антидопинговое агентство» (далее – НАДА) и проводится в соответствии с Антидопинговыми правилами Республики Беларусь (далее – Правила).

В случае включения спортивного соревнования в календарный план спортивных соревнований международной спортивной организации, допинг-контроль проводится на условиях и по правилам соответствующей международной организации.

Всемирное антидопинговое агентство вправе проводить допинг-контроль в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс).

Правила обязательны для исполнения каждым участником спортивного соревнования как условие участия в них.

Каждый участник спортивного соревнования обязан информировать НАДА и (или) специалистов допинг-контроля о фактах и иных сведениях, относящихся к возможному нарушению Правил.

НАДА может запрашивать, получать, оценивать и обрабатывать информацию из всех доступных источников с целью тестирования и (или) для проведения расследования возможного нарушения Правил.

Каждый участник спортивного соревнования должен быть информирован, что обработка и распространение сведений и персональных данных, полученных НАДА для целей допинг-контроля, производится в соответствии с требованиями Кодекса и процедурами НАДА по защите персональных данных.

Организаторы спортивного соревнования содействуют НАДА в осуществлении допинг-контроля и (или) проведению расследования возможного нарушения Правил.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

антидопинговые правила Республики Беларусь и международной федерации;

процедура допинг-контроля;

санкции за нарушение антидопинговых правил;

влияние допинга на здоровье спортсмена.

Актуальный список запрещенных субстанций и методов можно найти на сайте НАДА nada.by.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

индивидуальные консультации спортивного врача;

анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в спортивных соревнованиях в период годичного цикла;

разъяснение нарушений антидопинговых правил (список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа мониторинга; санкции к спортсменам;

проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов и легальному применению различных фармакологических веществ и средств.

Рекомендуется осуществлять антидопинговое обучение по программам, разработанным НАДА.

РАЗДЕЛ V

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Специализированные залы для занятий кикбоксингом должны иметь размеры не менее чем 24х12 м, а для групп ВСМ – 30х18м с высотой потолка 6 м. Пол в зале должен быть деревянным, освещение не ниже 1000 люкс/м² (ринг освещается сверху). Устанавливается приточно-вытяжная вентиляция, обеспечивающая трехкратную смену воздуха в час.

Вдоль стен устанавливаются зеркала 200х100 см, количеством не менее 6, гимнастическая стенка. Во вспомогательных помещениях должны быть две просторные комнаты для раздевания с индивидуальными шкафчиками, тренерская и массажная комнаты, кабинет врача со стационарным оборудованием, кладовая для хранения спортивного инвентаря, душевая.

В зале должно находиться следующее оборудование и инвентарь:

1. Подушки настенные – 7 шт.
2. Мешки боксерские – 12 шт.
3. Груши насыпные – 6 шт.
4. Груши пневматические на платформе – 3 шт.
5. Пунктболы – 6 шт.
6. Чучела борцовские – 4 шт.
7. Установки с автомобильными шинами – 2 шт. К ним прилагаются кувалды – 2 шт., палки металлические (биты) – 4 шт.
8. Ковровая дорожка для гимнастических упражнений.
9. Маты гимнастические – 8 шт.
10. Деревянный настил для занятий ОФП 4х4 м.
11. Боксерский ринг 6х6 м.
12. Часы настенные с электронным табло, оснащенные автоматическим секундомером для отсчета раундов.
13. Универсальный тяжелоатлетический станок – 1 шт.
14. Стойки тяжелоатлетические для выполнения приседаний – 1 шт.
15. Гимнастические скамейки – 2 шт.
16. Стенные блоки – 1 пара.
17. Медицинболы: весом 1,5 кг. – 7 шт., весом 3 кг. – 7 шт., весом 4 кг. – 3 шт., 5 кг. – 3 шт., весом 7 кг. – 7 шт.
18. Булавы – 7 пар.
19. Гантели: весом 300 гр. – 7 пар, весом 500 гр. – 7 пар, весом 1 кг. – 7 пар, весом 2 кг. – 2 пары, 3 кг. – 2 пары, 4 кг. – 1 пара, универсальные разборные гантели с максимальным весом 25 кг. – 2 пары.

20. Гири: 6 кг. – 6 шт., 8 кг. – 6 шт., 16 кг. – 4 шт., 24 кг. – 2 шт., 50 кг. – 1 шт.

21. Штанги: большая («олимпийская») – 2 шт. с полным комплектом блинов, малая – 2 шт. с полным комплектом блинов.

22. Теннисные мячи – 14 шт.

23. Скакалки – 14 шт.

Примерный перечень личного инвентаря представлен в таблице 52 приложения 1.

Перечень инвентаря, спортивной одежды и обуви специального назначения необходимый для прохождения спортивной подготовки, указан в постановлении Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении спортсменов, спортсменов-спортсменок, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач в спортивной подготовке является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе углубленной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены УТ групп должны иметь следующие инструкторские навыки: умение построить группу, четко отдать рапорт, подать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении; объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения.

Судейская практика: знать правила ведения боя; права и обязанности судей, секундантов, участников соревнований; основные критерии судейства и система подсчета очков в кикбоксинге.

Спортсмены групп СПС регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и УТ группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим приемам. По судейской практике учащиеся должны хорошо знать правила соревнований, уметь организовывать и проводить спортивные соревнования по кикбоксингу

внутри учреждения и в районе. Спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Требования к спортсменам групп ВСМ.

Инструкторские навыки: умение самостоятельно провести занятие с младшими учащимися школы кикбоксинга. Принять участие в организации и проведении спортивных соревнований внутри группы, учреждения. Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в вольных боях и спаррингах.

Судейская практика: самостоятельное судейство официальных соревнований школы. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов спортивных соревнований.

РАЗДЕЛ VII ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Учебно-тренировочные занятия всегда связаны с повышенным риском травматизма. Это накладывает на тренера высокие требования к неукоснительному исполнению требований правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом направлены на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Руководство учреждения обязано:

обеспечивать и проверять исправность физкультурно-спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования;

осуществлять эксплуатацию физкультурно-спортивных сооружений с учетом требований санитарных норм и правил;

обеспечивать соблюдение положения о проведении спортивно-массового мероприятия, правил спортивных соревнований по кикбоксингу и положения о проведении (регламента проведения) спортивного соревнования;

организовывать проведение учебно-тренировочных занятий с учетом индивидуальных и возрастных особенностей спортсменов;

проводить со спортсменами инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях;

оказывать первую помощь при несчастных случаях;

создавать условия для занятия кикбоксингом.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются:

спортсмены, которые прошли инструктаж по технике безопасности;
спортсмены, которые не имеют медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Спортсмены, имеющие полное либо частичное освобождение от учебно-тренировочных занятий, должны присутствовать на этом занятии.

После болезни спортсмен обязан предоставить тренеру справку из медицинского учреждения о допуске к занятию избранным видом спорта.

Спортсмены обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения учебно-тренировочных занятий. В случае, если учебно-тренировочное занятие проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям.

Правила безопасности до начала учебно-тренировочных занятий:

спортсмены должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке. Мальчики и девочки должны переодеваться в отдельных помещениях. На учебно-тренировочное занятие спортсмены должны выходить в спортивной форме и обуви;

перед учебно-тренировочным занятием необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях – браслеты, перстни, часы и так далее;

по команде тренера спортсмены должны встать в строй для начала проведения учебно-тренировочного занятия.

Во время учебно-тренировочных занятий спортсмен обязан:

внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции тренера;

выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь только после соответствующего разрешения тренера;

во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее;

несанкционированно менять траекторию движения, делать опасные движения или броски предметов, баловаться и мешать проведению занятия;

при ухудшении самочувствия или получении травмы немедленно прекратить занятие и сообщить об этом тренеру.

После учебно-тренировочных занятий спортсмен обязан:

при необходимости и с разрешения тренера убирать спортивный инвентарь;

после разрешения тренера организованно и спокойно покинуть место проведения учебно-тренировочных занятий и идти в раздевалку; переодеться в повседневную одежду и обувь.

РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по кикбоксингу рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

1. Артеменко О.Л., Дроздов Т.С., Касьянов В.В., Ковтик А.Н., Муай-тай – свободный бой. – Мн.: «Современное слово», 2001, – 384 с.
2. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. – М.,: ФиС, 1965, – 340 с.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М., ФиС, 1981.
4. Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. – М., ФиС, 1979.
5. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. – М., ФиС, 1970.
6. Ковтик А.Н. Построение тренировки в единоборствах. Материалы 6 международной научной сессии БГАФК по итогам научно-исследовательской работы за 2001 год. – Мн.: БГАФК, 2002. – С. 31.
7. Ковтик А.Н., Ковтик И.А. Организация спортивно-воспитательной работы по тайландскому боксу с детьми младшего школьного возраста в летний период. Материалы научно-методических конференций кафедр анатомии, физиологии, спортивно-боевых единоборств и спецподготовки, в программе 7 сессии БГАФК по итогам научно-исследовательской работы за 2002 год. Мн.: БГАФК, 2003. – С. 56-60.
8. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера. – М., ФиС, 1968.

Приложение 1
к учебной программе
по кикбоксингу

Таблица 1. Требования к комплектованию учебных групп

Группа	Возраст спортсменов, лет	Минимальная наполняемость групп, количество спортсменов	Годовая учебная нагрузка за 52 недели, час	Учебная нагрузка тренера-преподавателя по спорту (количество часов в неделю)	Требования по спортивной подготовленности на конец учебного года (квалификация учащихся)
НП 1	9	10, 11	208	6	–
НП 2, 3	10	9, 10	312	6	–
УТ 1	11	8, 9	468	9	юношеский разряд
УТ 2	12	7, 8	624	12	I юношеский разряд
УТ 3	13	6, 7	780	15	I юношеский разряд
УТ 4 – 7	14-17	5, 6	936	18	II разряд, I разряд
СПС 1	15-17	5, 6	1092	21	КМС
СПС 2	16-17	5	1196	23	КМС
СПС 3 – 6	17	5	1352	26	КМС
ВСМ до 5	18	4	1560	30	КМС, МС
ВСМ свыше 5	19 и старше	3	1664	32	МС, МСМК

Таблица 2. Примерный годовой учебный план

Содержание занятий	Учебные группы										
	НП		УТ				СПС			ВСМ	
	1	2,3	1	2	3	4 – 7	1	2	3–6	до 5	свыше 5
Теоретическая подготовка	560	842	1260	1625	1879	2200	2465	2657	3967	4600	4954
Практическая подготовка											
Общая физическая подготовка:	5335	8003	11583	14900	16286	17971	19310	20812	23307	25880	27864
1. игры и эстафеты	2026	3201	4054	5215	5700	6290	6759	7284	7458	7764	8359
2. общеразвивающие упражнения	3309	4802	7558	9685	10586	11681	12551	13528	15848	18116	19505
Технико-тактическая подготовка	1040	1714	2712	3486	4366	5941	6952	7492	8857	10271	11059
Специальная физическая подготовка:	2425	3481	5505	7079	8475	10563	12359	13320	14456	16758	18043
1. упражнения на снарядах	692	1039	1643	2113	2697	3466	4055	4371	4894	5676	6111
2. специальные подготовительные упражнения	1525	2078	3287	4226	4879	5941	6952	7492	7924	9190	9895
3. вольные бои и спарринги	208	364	575	740	899	1156	1352	1457	1638	1892	2037
Инструкторская и судейская практика	вне сетки часов			360	810	900	1215	1350	720	720	720
Медицинское обследование	вне сетки часов			630	630	630	720	720	720	720	720
Восстановительные мероприятия	вне сетки часов				2340	3330	5400	6750	9090	10530	10800
Текущие и контрольные испытания	вне сетки часов					585	720	720	720	720	720
Всего минут	9360	14040	21060	28080	35100	42120	49140	53820	60840	70200	74880
Всего академических часов	208	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664

Таблица 3. Последовательность обучения атакующим техническим действиям на различных этапах подготовки

Раздел	Виды	Технические действия	НП 1	НП 2, 3	УТ 1	УТ 2	УТ 3
удары	кулаком	прямой	1, 2, 3	4	4	4	4
		боковой	1	2, 3	4	4	4
		снизу	–	1	2	3	4
		наотмашь	1	2, 3	4	4	4
	стопой (голенью)	прямой	1, 2, 3	4	4	4	4
		боковой	1, 2, 3	4	4	4	4
		в сторону	1	2, 3	4	4	4
		сверху	–	1	2	3	4
		наотмашь	1	2	3	4	4
		назад	–	1	2	3	4
	коленом	прямой	1, 2, 3	4	4	4	4
		боковой	1, 2	3	4	4	4
		снизу	1	2, 3	4	4	4
толчки			1, 2, 3	4	4	4	4
скручивания	скручивание	обычное	1, 2, 3	4	4	4	4
		с зашагиванием	1, 2	3	4	4	4
		с ударом	–	1	2, 3	4	4

Условные обозначения:

1 – ознакомление. Учащиеся получают знания о техническом действии;

2 – освоение. Развитие умения в выполнении технического действия;

3 – закрепление. Формирование навыка выполнения технического действия;

4 – совершенствование. Совершенствование приобретенных навыков.

Таблица 4. Последовательность обучения защитным техническим действиям на различных этапах подготовки

Раздел	Виды	Технические действия	НП 1	НП 2, 3	УТ 1	УТ 2	УТ 3
защита от ударов и толчков	руками	подставка	1, 2, 3	4	4	4	4
		отбив	1, 2, 3	4	4	4	4
		блокирование	1	2, 3	4	4	4
		захват	1, 2, 3	4	4	4	4
	туловищем	уклон	1	2	3	4	4
		отклон	1, 2	3	4	4	4
		нырок	–	1	2	3	4
		блокирование	–	1	2, 3	4	4
	ногами	подставка	1, 2, 3	4	4	4	4
		блокирование	1, 2	3	4	4	4
перемещениями			1, 2, 3	4	4	4	4
защита в борьбе	предварительные	сбив	1, 2, 3	4	4	4	4
		захват	1, 2, 3	4	4	4	4
		блокирование	1	2	3	4	4
		отжимание	1, 2	3	4	4	4
	на старте	блокирование	1	2	3	4	4
		оседание	1, 2	3	4	4	4
		переходы	1	2	3	4	4
		отведения	1	2	3	4	4
		перешагивания	1, 2	3	4	4	4
		отходы	1, 2	3	4	4	4
	на развитии	зацепы	–	1	2	3	4
		увертки	–	–	1, 2	3	4

Условные обозначения:

1 – ознакомление. Учащиеся получают знания о техническом действии;

2 – освоение. Развитие умения в выполнении технического действия;

3 – закрепление. Формирование навыка выполнения технического действия;

4 – совершенствование. Совершенствование приобретенных навыков.

Таблица 5. Последовательность обучения тактическим действиям на различных этапах подготовки

Формы тактики	Разделы тактики	Виды тактических действий	НП 1	НП 2, 3	УТ 1	УТ 2	УТ 3
атака	простая	фронтальная	1, 2, 3	4	4	4	4
		фланговая	1	2	3	4	4
	сложная	фронтальная	1	2	3	4	4
		фланговая	–	1	2	3	4
контратака	простая	ответная	1, 2, 3	4	4	4	4
		встречная	1	2, 3	4	4	4
		переводом	1	2	3	4	4
	сложная	ответная	1	2	3	4	4
		встречная	–	1, 2	3	4	4
		переводом	–	1	2	3	4
защита	простая	пассивная	1, 2, 3	4	4	4	4
		активная	1, 2, 3	4	4	4	4
	сложная (комбинированная)	пассивная	1, 2, 3	4	4	4	4
		активная	1	2, 3	4	4	4

Условные обозначения:

1 – ознакомление. Учащиеся получают знания о тактическом действии;

2 – освоение. Развитие умения в выполнении тактического действия;

3 – закрепление. Формирование навыка выполнения тактического действия;

4 – совершенствование. Совершенствование приобретенных навыков.

Таблица 6. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп НП 1 года подготовки

Содержание занятий	Всего	Учебная нагрузка												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая подготовка	560	47	47	46	47	47	47	46	47	46	47	46	47	
Практическая подготовка														
Общая физическая подготовка	5335	515	460	445	421	421	413	367	343	367	483	523	577	
1. игры и эстафеты	2026	195	175	169	160	160	157	139	130	139	184	199	219	
2. общеразвивающие упражнения	3309	320	285	276	261	261	256	228	213	228	299	324	358	
Технико-тактическая подготовка	1040	65	82	87	94	94	96	110	117	110	75	63	47	
Специальная физическая подготовка	2425	153	191	202	218	218	224	257	273	257	175	148	109	
1. упражнения на снарядах	692	44	55	58	62	62	64	73	78	73	50	42	31	
2. специальные подготовительные упражнения	1525	109	136	144	156	156	108	132	143	132	125	106	78	
3. вольные бои и спарринги	208	–	–	–	–	–	52	52	52	52	–	–	–	
Медицинские обследования	вне сетки часов													
Восстановительные мероприятия	вне сетки часов													
Текущие и контрольные испытания	вне сетки часов													
Всего (мин):	9360	780	780	780	780	780	780	780	780	780	780	780	780	
Периоды		Подготовительный						Сор.	Переходный					

Таблица 7. Процентное распределение учебной нагрузки для групп НП 1 года подготовки

Содержание занятий	Всего %	Учебная нагрузка %											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Общая физическая подготовка	57	66	59	57	54	54	53	47	44	47	62	67	74

Специальная физическая подготовка	37	28	35	37	40	40	41	47	50	47	32	27	20
-----------------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Примечание.

Нагрузка по общей физической подготовке (далее – ОФП) распределяется следующим образом: игры и эстафеты – 38 процентов, общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ) – 62 процента.

Нагрузка по специальной физической подготовке (далее – СФП): технико-тактическая подготовка (далее – ТТП) – 30 процентов, упражнения на снарядах – 20 процентов, специальные подготовительные упражнения (далее – СПУ) – 44 процента, вольные бои и спарринги – 6 процентов.

Таблица 8. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп НП 2, 3 годов подготовки

Содержание занятий	Всего	Учебная нагрузка											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	842	70	70	70	71	70	70	70	71	70	70	70	70
Практическая подготовка													
Общая физическая подготовка	8003	725	632	584	550	515	725	667	550	515	819	866	855
1. игры и эстафеты	3201	290	253	234	220	206	290	267	220	206	327	346	342
2. общеразвивающие упражнения	4802	435	379	350	330	309	435	400	330	309	492	520	513
1. технико-тактическая подготовка	1714	124	154	170	182	193	124	143	182	193	93	76	80
Специальная физическая подготовка	3481	251	314	345	368	392	251	290	368	392	188	158	164
1. упражнения на снарядах	1039	75	93	103	110	117	75	87	110	117	56	47	49
2. специальные подготовительные упражнения	2078	150	187	206	220	234	150	173	220	234	112	94	98
3. вольные бои и спарринги	364	26	34	36	38	41	26	30	38	41	20	17	17
Медицинские обследования	вне сетки часов												
Восстановительные мероприятия	вне сетки часов												
Текущие и контрольные испытания	вне сетки часов												
Всего (мин):	14040	1170	1170	1169	1171	1170	1170	1170	1171	1170	1170	1170	1169
Периоды		Подготовительный				Сор.	Подготовительн.				Сор.	Переходный	

Таблица 9. Процентное распределение учебной нагрузки для групп НП 2, 3 годов подготовки

Содержание занятий	Всего %	Учебная нагрузка %											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Общая физическая подготовка	57	62	54	50	47	44	62	57	47	44	70	74	73
Специальная физическая подготовка	37	32	40	44	47	50	32	37	47	50	24	20	21

Примечание.

Нагрузка по ОФП распределяется следующим образом: игры и эстафеты – 40 процентов, ОРУ – 60 процентов.

Нагрузка по СФП: ТТП – 33 процента, упражнения на снарядах – 20 процентов, СПУ – 40 процентов, вольные бои и спарринги – 7 процентов.

Таблица 10. Примерный тематический план теоретической подготовки для групп НП

Разделы подготовки	НП 1 года подготовки		НП 2 года подготовки	
	Месяц проведения	Количество минут в месяц	Месяц проведения	Количество минут в месяц
1. Места занятий, оборудование и инвентарь	сентябрь	35	сентябрь	35
2. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	октябрь	35	октябрь	35
3. Развитие кикбоксинга в мире и Республике Беларусь	ноябрь	45	ноябрь	45
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсменов	июнь	70	июнь	45
5. Гигиена, закаливание. Режим и питание спортсмена	январь май	45 45	июль	45
6. Физическая подготовка спортсмена	март апрель	45 45	август	45
7. Техничко-тактическая подготовка спортсмена	февраль	45	декабрь	45
	июль	70	январь	45
	ноябрь	25	февраль	45
	январь	25		
8. Традиции кикбоксинга	сентябрь	35	сентябрь	35
	октябрь	35	октябрь май	35 45
9. Правила спортивных соревнований в кикбоксинге	декабрь	70	март	45
	август	70	апрель	45
10. Установки перед спортивными соревнованиями и спаррингами, разбор проведенных боев	февраль	25	ежемесячно	25
	март	25		
	апрель	25		
	май	25		
11. Просмотр киноколяцков, видеозаписей боев квалифицированных спортсменов и т. д.	вне сетки часов			
Итого минут:	562		842	

Таблица 11. Примерное учебно-тренировочное занятие по физической подготовке

Содержание учебно-тренировочного занятия	Дозировка	Методические указания
I. Подготовительная часть	25 мин	
1. Построение, объяснение содержания учебно-тренировочного занятия, значения для спортсмена ловкости и гибкости.	3 мин	для усложнения игры можно использовать 2, 3 мяча из боевой стойки у гимнастической стенки
2. Разминка на основные группы мышц	5 мин	
3. Игра ручной мяч	10 мин	
4. ОРУ.	7 мин	
4.1. Махи ногами: вперед поочередно левой и правой	40 раз	
в сторону левой	20 раз	
правой	20 раз	
круговые вперед левой	20 раз	
правой	20 раз	
круговые назад левой	20 раз	
правой	20 раз	
II. Основная часть	60 мин	
1. Акробатические упражнения в движении: кувырки вперед кувырки назад кувырки вперед с самостраховкой кувырки левым боком кувырки правым боком кувырок в длину с разбега кувырок через партнера находящегося в упоре на коленях кувырок через двух партнеров, находящихся в упоре на коленях колесо левым боком колесо правым боком кульбит	4 серии по 3 кувырка 2 серии по 3 кувырка по 6 кувырков по 6 кувырков по 6 кувырков по 6 кувырков 3 серии по 3 упр. 3 серии по 3 упр. 4 серии по 3 упр. 4 серии по 3 упр. 4 серии по 3 упр.	в две колонны по одному следить за правильным приземлением, правильным выполнением группировки
2. Акробатические упражнения на месте: из положения стоя стать в упор прогнувшись на руки и обратно стойка на голове из положения «на мосту» забегание вокруг головы. из положения «на мосту» перебрасывание ног через голову вперед и назад прыжок на месте вверх и приземление на грудь, подъем в и.п. перекатом.	2 мин 2 мин 1 мин 40 сек 12 раз	в парах различные варианты выполняется самостоятельно самостраховка с помощью рук
3. Прыжковые упражнения с набивными мячами: прыжки на одной, другой, на двух ногах; эстафета с мячом, дистанция 10 м: прыжками на двух ногах, обратно без мяча с ускорением; прыжками на двух ногах (мяч между ног), обратно спиной вперед с ускорением	по 10 прыжков 3 раза 3 раза	выполняется в виде эстафет
4. Исходное положение – лежа на спине, мяч в вытянутых руках за головой, ноги врозь. Скоростные наклоны вперед, мячом коснуться	12 раз	

земли, вернуться в исходное положение.

Таблица 12. Примерное учебно-тренировочное занятие по технико-тактической и физической подготовке

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
I. Подготовительная часть	23 мин	
1. Построение, объяснение содержания занятия	2 мин	объяснить важность умения правильно передвигаться
2. Разминка на основные группы мышц	5 мин	
3. Игра в футбол	6 мин	
4. Специально-подготовительные упражнения: Вышагивание из боевой стойки:		
левой ногой вперед	20 сек	на вышагивающую ногу необходимо переносить вес тела
правой ногой вперед	20 сек	
левой вперед, влево	20 сек	
правой вперед, вправо	20 сек	
поочередное левой и правой вперед, в сторону, назад	40 сек	
Передвижения в боевой стойке:		
шаг вперед, шаг назад	30 сек	следить за правильным расположением звеньев тела
шаг влево, шаг вправо	30 сек	
свободное передвижение приставным шагом под музыку	2 мин	
Вышагивание из боевой стойки с ударом:		вес тела переносится на вышагивающую ногу
левой ногой с одновременным ударом левой рукой	40 сек	
правой ногой с одновременным ударом правой рукой	40 сек	
левой ногой с одновременным ударом правой рукой	40 сек	
правой ногой с одновременным ударом левой рукой	40 сек	
II. Основная часть	63 мин	
Распределение в парах	1 мин	
1. Комплекс упражнений в парах для обучения технике передвижений, технике нанесения ударов в движении:		Каждое задание состоит из двух раундов. Между раундами 1 минута отдыха. После отдыха партнеры меняются ролями в выполнении задания. Проследить за тем, чтобы взгляд был направлен не на ноги, а на грудь партнера Игры проводятся в боевой стойке
передвижения, при которых один из партнеров произвольно перемещается вперед, назад, а второй выполняет зеркальный повтор	2×1,5 мин	
передвижения, при которых один из партнеров произвольно перемещается в стороны, а второй выполняет зеркальный повтор	2×1,5 мин	
передвижения, при которых один из партнеров перемещается произвольно, а второй выполняет зеркальный повтор	2×1,5 мин	
один из партнеров выполняет шаг в любом направлении. Второй следует за ним и имитирует прямой удар рукой	2×1,5 мин	
один из партнеров выполняет шаг в любом направлении. Второй следует за ним и наносит боковой удар ногой	2×1,5 мин	
один из партнеров наносит прямой удар рукой с шагом вперед. Второй защищается подставкой ладони и отвечает боковым ударом	2×1,5 мин	

ногой.		
2. Игровые упражнения. Игра в пятнашки ногами. Цель игры – наступить (запятнать) партнеру на ногу.	2 мин	
Игра в пятнашки руками. Цель игры – коснуться ладонью туловища или головы партнера.	2 мин	
Игра «хвосты». Целью игры является выхватить из-за спины у партнера засунутую за пояс майку («хвост»).	2 мин	
3. Упражнения на снарядах: нанесение ударов с шагом вперед левый прямой удар ногой правый прямой удар ногой левый боковой удар ногой правый боковой удар ногой двухударная серия руками: левый прямой, правый прямой	20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз	У каждого мешка становится по два человека, один из которых держит мешок. Удары наносятся по команде тренера. После выполнения задания партнеры меняются местами.
4. Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие скоростно-силовых качеств: из положения, стоя на коленях выпрыгнуть в упор присев и вернуться обратно из положения упор лежа на животе оттолкнутся руками и ногами от пола и выполнить хлопок руками из положения лежа на спине одновременное поднятие туловища и ног	20 раз 20 раз 20 раз	Упражнения проводятся по звуковому сигналу с максимальной быстротой выполнения.
5. Упражнения на развитие силы мышц туловища	5 мин	
6. Комбинированная эстафета	5 мин	
III. Заключительная часть	5 мин	
1. Упражнения на растягивание	4 мин	
2. Подведение итогов занятия	1 мин	
Итого	90 мин	

Таблица 13. Нормативные оценки по физической подготовленности для групп НП 1 года подготовки

№	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		1	2	3	4	5
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	2	3	4	5	6	7
ОФП						
1	Бег 10 м с высокого старта, с.	3,45 и хуже	3,14 – 3,44	2,96 – 3,13	2,61 – 2,95	2,61 и лучше
2	Пятиминутный бег, м	790 и менее	791 – 831	832 – 910	911 – 1070	1070 и более
3	Челночный бег 10 м, с	4,20 и хуже	4,04 – 4,19	3,79 – 4,03	3,24 – 3,78	3,23 и лучше
4	Прыжок в длину с места, см	120 и менее	121 – 139	140 – 152	153 – 169	168 и более
5	Прыжок вверх с места, см	15 и менее	16 – 19	20 – 24	25 – 29	30 и более
6	Прыжки с «добавками», количество раз	8 и менее	9 – 11	12 – 14	15 – 16	17 и более
7	Подтягивание на перекладине, количество раз	0	1	2 – 3	4-5	6 и более
8	Наклон вперед, см	1 и менее	2 – 3	4 – 5	6 – 7	8 и более
СФП						
9	Нанесение ударов по мешку руками за 10 с, количество раз	18 и менее	19 – 20	21 – 22	23 – 24	25 и более
10	Нанесение ударов по мешку ногами (ой) за 10 с, количество раз	8 и менее	9	10 – 11	12 – 13	14 и более

Таблица 14. Нормативные оценки по физической подготовленности для групп НП 2, 3 годов подготовки

№	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		1	2	3	4	5
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	2	3	4	5	6	7
ОФП						
1	Бег 10 м с высокого старта, с.	3,30 и хуже	3,08 – 3,29	2,92– 3,07	2,59 – 2,91	2,58 и лучше
2	Пятиминутный бег, м	810 и менее	811 – 842	843 – 900	901 – 1100	1101 и более
3	Челночный бег 10 м, с	4,10 и хуже	3,98 – 4,09	3,50 – 3,97	3,18 – 3,49	3,17 и лучше
4	Прыжок в длину с места, см	125 и менее	126 – 142	143– 158	159 – 172	173 и более
5	Прыжок вверх с места, см	16 и менее	17 – 20	21 – 26	27 – 32	33 и более
6	Прыжки с «добавками», количество раз	9 и менее	10 – 12	13 – 15	16 – 17	18 и более
7	Подтягивание на перекладине, количество раз	0	1 – 2	3 – 4	5 – 6	7 и более
8	Наклон вперед, см	1 и менее	2 – 4	5 – 7	8 – 10	11 и более
СФП						
9	Нанесение ударов по мешку руками за 10 с, количество раз	20 и менее	21 – 22	23 – 24	25 – 26	27 и более
10	Нанесение ударов по мешку ногами (ой) за 10 с, количество раз	10 и менее	11	12 – 13	14 – 15	16 и более

Таблица 15. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для УТ групп 1 года подготовки

Содержание занятий	Всего, мин	Учебная нагрузка											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	1260	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
Практическая подготовка													
Общая физическая подготовка	11583	1071	913	825	772	772	1141	1000	825	772	1141	1175	1176
1. игры и эстафеты	4054	375	320	289	270	270	399	350	289	270	399	411	412
2. общеразвивающие упражнения	7558	696	593	536	502	502	742	650	536	502	742	764	764
Технико-тактическая подготовка	2712	191	243	272	290	290	168	214	272	290	168	157	157
Специальная физическая подготовка	5505	388	494	553	588	588	341	435	553	588	341	318	318
1. упражнения на снарядах	1643	116	147	165	175	175	102	130	165	176	102	95	95
2. специальные подготовительные упражнения	3287	232	295	330	351	351	204	260	330	350	204	190	190
3. вольные бои и спарринги	575	40	52	58	62	62	35	45	58	62	35	33	33
Медицинские обследования	вне сетки часов												
Восстановительные мероприятия	вне сетки часов												
Текущие и контрольные испытания	вне сетки часов												
Всего, мин:	21060	1755	1755	1755	1755	1755	1755	1754	1755	1755	1755	1755	1756
Периоды		Подготовительный			Соревновательный		Подготовительный			Соревн.	Переходный		

Таблица 16. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для УТ групп 2 года подготовки

Содержание занятий	Всего, мин	Учебная нагрузка											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	1625	136	136	135	135	135	135	136	135	135	135	136	136
Практическая подготовка													
Общая физическая подготовка	14900	1377	1174	1061	994	994	1467	1287	1061	994	1467	1512	1512
1. игры и эстафеты	5215	482	410	371	349	349	513	450	371	349	513	529	529
2. общеразвивающие упражнения	9685	895	764	690	645	645	954	837	690	645	953	983	983
Технико-тактическая подготовка	3486	246	313	350	372	372	216	276	350	372	216	200	200
Специальная физическая подготовка	7079	499	635	711	757	757	439	559	711	757	439	409	409
1. упражнения на снарядах	2113	149	189	212	226	226	131	167	212	226	131	122	122
2. специальные подготовительные упражнения	4226	297	379	424	452	452	262	334	424	452	262	244	244
3. вольные бои и спарринги	740	53	67	75	79	79	46	58	75	79	46	43	43
Суммарное значение ТП, ОФП, СП	27090	2258	2258	2257	2258	2258	2257	2258	2257	2258	2257	2257	2257
Инструкторская и судейская практика	360	-	-	-	70	75	-	70	-	70	-	75	-
Медицинские обследования	630	90	90	90	-	-	90	-	90	-	90	-	90
Восстановительные мероприятия	вне сетки часов												
Текущие и контрольные испытания	вне сетки часов												
Всего (мин):	28080	2348	2348	2347	2328	2333	2347	2328	2347	2328	2347	2332	2347
Периоды		Подготовительный			Соревновательный		Подготовительный			Соревн.	Переходный		

Таблица 17. Процентное распределение учебной нагрузки для УТ групп 1 и 2 года подготовки

Содержание занятий	Всего %	Учебная нагрузка %											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
ОФП	55	61	52	47	44	44	65	57	47	44	65	67	67
СФП	39	33	42	47	50	50	29	37	47	50	29	27	27

Примечание.

Нагрузка по ОФП распределяется следующим образом: игры и эстафеты – 35 процентов, ОРУ – 65 процентов.

Нагрузка по СФП: ТТП – 33 процента, упражнения на снарядах – 20 процентов, СПУ – 40 процентов, вольные бои и спарринги УТ 1– 5 процентов, УТ 2 – 7 процентов.

Таблица 18. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для УТ групп 3 года подготовки

Содержание занятий	Всего, мин	Учебная нагрузка												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая подготовка	1879	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	
Практическая подготовка														
ОФП	16286	1514	1279	1148	1070	1070	1618	1409	1148	1070	1618	1670	1670	
1. игры и эстафеты	5700	530	448	402	375	375	566	493	402	375	566	584	584	
2. общеразвивающие упражнения	10586	984	832	746	696	696	1051	916	746	696	1051	1085	1085	
ТПП	4366	320	400	444	470	470	284	355	444	470	284	266	266	
СФП	8789	620	775	861	913	913	551	689	861	913	551	517	517	
1. упражнения на снарядах	2697	197	247	274	290	290	175	219	274	290	175	164	164	
2. специальные подготовительные упражнения	4879	357	446	496	526	526	317	397	496	526	321	298	298	
3. вольные бои и спарринги	899	66	82	92	97	97	58	73	93	97	58	55	55	
Суммарное значение ТП, ОФП, СП	31320	2610	2610	2610	2610	2610	2610	2610	2610	2610	2610	2610	2610	
Инструкторская и судейская практика	810	90	90	-	90	90	90	90	-	90	90	90	-	
Медицинские обследования	630	-	-	135	-	-	90	-	135	-	90	-	180	
Восстановительные мероприятия	2340	225	225	180	225	225	135	225	180	225	135	225	135	
Текущие и контрольные испытания	вне сетки часов													
Всего, мин:	35100	2925	2925	2925	2925	2925	2925	2925	2925	2925	2925	2925	2925	
Периоды		Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный			Соревн.	Переходный		

Таблица 19. Процентное распределение учебной нагрузки для УТ групп 3 года подготовки

Содержание занятий	Всего %	Учебная нагрузка %											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
ОФП	52	58	49	44	41	41	62	54	44	41	62	64	64
СФП	42	36	45	50	53	53	32	40	50	53	32	30	30

Примечание.

Нагрузка по ОФП распределяется следующим образом: игры и эстафеты – 35 процентов, ОРУ – 65 процентов.

Нагрузка по СФП: ТТП – 34 процента, упражнения на снарядах – 21 процент, СПУ – 38 процентов, вольные бои и спарринги – 7 процентов.

Таблица 20. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для УТ групп 4 – 7 подготовки

Содержание занятий	Всего, мин	Учебная нагрузка											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	2200	184	183	183	183	184	183	184	183	183	183	183	184
Практическая подготовка													
Общая физическая подготовка	17971	1497	1375	1223	1223	1497	1375	1253	1223	1223	1620	2231	2231
1. игры и эстафеты	6290	524	481	428	428	524	481	439	428	428	567	781	781
2. общеразвивающие упражнения	11681	973	894	795	795	973	894	814	795	795	1053	1450	1450
Технико-тактическая подготовка	5941	495	539	594	594	495	539	584	594	594	452	231	231
Специальная физическая подготовка	10563	800	959	1056	1056	880	959	1036	1056	1056	802	411	411
1. упражнения на снарядах	3466	289	315	347	347	289	315	338	347	347	262	135	135
2. специальные подготовительные упражнения	5941	495	539	594	594	495	539	584	594	594	452	231	231
3. вольные бои и спарринги	1156	96	105	115	115	96	105	114	115	115	88	45	45
Суммарное значение ТП, ОФП, СП	36675	3056	3056	3056	3056	3056	3056	3057	3056	3056	3057	3056	3057
Инструкторская и судейская практика	900	90	-	90	90	90	90	90	90	90	90	-	90
Медицинские обследования	630	-	180	-	-	180	-	90	-	-	-	180	-
Восстановительные мероприятия	3330	230	275	360	365	185	140	275	365	365	270	270	230
Текущие и контрольные испытания	585	135	-	-	-	-	225	-	-	-	90	-	135
Всего, мин:	42120	3511	3511	3506	3511	3511	3511	3512	3511	3511	3507	3506	3512
Периоды		Подготовительный		Соревновательный		Подготовительный			Соревн.		Переходный		

Таблица 21. Процентное распределение учебной нагрузки для УТ групп
4 – 7 годов подготовки

Содержание занятий	Всего %	Учебная нагрузка %											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
ОФП	49	49	45	40	40	49	45	41	40	40	53	73	73
СФП	45	45	49	54	54	45	49	53	54	54	41	21	21

Примечание.

Нагрузка по ОФП распределяется следующим образом: игры и эстафеты – 35 процентов, ОРУ – 65 процентов.

Нагрузка по СФП: ТТП – 36 процентов, упражнения на снарядах – 21 процент, СПУ – 36 процентов, вольные бои и спарринги – 7 процентов.

Таблица 22. Примерный тематический план теоретической подготовки для УТ групп

Разделы подготовки	УТ 1		УТ 2		УТ 3		УТ 4 – 7	
	Месяц проведения	Количество минут в месяц	Месяц проведения	Количество минут в месяц	Месяц проведения	Количество минут в месяц	Месяц проведения	Количество минут в месяц
1. Современное состояние кикбоксинга в мире и в Республике Беларусь	сентябрь	45	сентябрь	45	сентябрь	45	сентябрь	45
2. Общая физическая подготовка	октябрь	45	октябрь	45	октябрь	45	октябрь	45
3. Специальная физическая подготовка	ноябрь	45	ноябрь	45	ноябрь	45	ноябрь	45
4. Техничко-тактическая подготовка спортсмена	ежемесячно	15	ежемесячно	25	ежемесячно	35	ежемесячно	41
5. Правила соревнований в кикбоксинге	январь	45	январь	45	январь	45	январь	45
	май	45	май	45	май	45	май	45
	июнь	45	июнь	45	июнь	45	июнь	45
6. Морально-волевая подготовка спортсмена	–	–	–	45	март	45	март	45
				45	апрель	45	апрель	45
				45	август	45	август	45
7. Спортивный массаж и самомассаж. Восстановительные мероприятия.	февраль	45	февраль	45	февраль	45	февраль	45
	июль	45	июль	45	июль	45	июль	45
8. Врачебно-педагогический контроль	март	45	март	45	сентябрь	45	сентябрь	45
	апрель	45	апрель	45				
	август	45						
9. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	декабрь	45	декабрь	45	декабрь	45	декабрь	45
	август	45	август	45	август	45	август	45
10. Установки перед соревнованиями и спаррингами, разбор проведенных боев	ежемесячно	45	ежемесячно	55	ежемесячно	67	ежемесячно	87
11. Просмотр видеозаписей боев квалифицированных спортсменов и т. д.	вне сетки часов							
Итого минут:	1260		1625		1879		2200	

Таблица 23. Совмещенное занятие по технической и физической подготовке

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
I подготовительная часть	16 мин	
Построение, объяснение задач занятия. Рассказ об эффективности и влиянии упражнений в воде	4 мин	ЧСС до 110 уд./мин
Бег трусцой	7 мин	
II основная часть	69 мин	
Имитации технических действий в воде		Уровень воды доходит до середины голени
1. Прямой удар левой ногой на месте Прямой удар правой ногой на месте	20 раз 20 раз	
2. Боковой удар левой ногой на месте Боковой удар правой ногой на месте	20 раз 20 раз	Уровень воды до середины предплечья
3. Прямой удар левым коленом с шагом Прямой удар правым коленом с шагом	20 раз 20 раз	
Отжимания с выходом в воду	40 раз	Уровень воды до середины предплечья
Имитации технических действий в воде		
1. Прямые удары левым и правым кулаком	по 30 раз	Уровень воды до середины предплечья
Отжимания с выходом в воду	40 раз	
Плавание	10 мин	
Игра в футбол	20 мин	
Упражнения для развития мышц туловища	5 мин	
III заключительная часть	5 мин	
Упражнения на развитие гибкости и расслабление	4 мин	
Подведение итогов занятия	1 мин	
Итого	90 мин	

Таблица 24. Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле на общеподготовительном этапе подготовительного периода (сентябрь) для УТ групп 1 года подготовки, МИН

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Всего, мин
	1	2	3		4	5		
1. Теоретические занятия:						45		45
1.1. Современное состояние кикбоксинга в мире и в Республике Беларусь						20		30
1.2. ТТП						25		25
2. ОФП	60	70	55	Активный отдых	60	75	Активный отдых	320
2.1. Игры и эстафеты	14	25	10		14	49		112
2.2. ОРУ	46	45	45		46	26		208
3.ТТП	16	10	16		16			175
4. СФП	45	35	50		45			175
4.1. Упражнения на снарядах	7	15	7	6		35		
4.2. Специальные подготовительные упражнения	18	10	23	19		70		
4.3. Вольные бои	4		4	4		12		
Всего, мин:	105	105	105		105	120		540

Таблица 25. Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле на специально-подготовительном этапе подготовительного периода (ноябрь) для УТ групп 2 года подготовки, мин

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Всего, мин
	1	2	3	4	5	6		
1. Теоретические занятия:						31	Активный отдых	31
1.1. СФП						5		5
1.2. ТТП						6		6
1.3. Разбор проведенных боев						20		20
2. ОФП	37	36	36	37	36	65		247
2.2. ОРУ	37	36	20	20	36	46		86
			16	17	19	19		161
3. ТТП	17	16	17	16	16			82
4. СФП	47	48	48	47	48	9		247
4.1. Упражнения на снарядах	12	6	12	12	7			49
4.2. Специальные подготовительные упражнения	18	18	19	19	16	9	99	
4.3. Вольные бои и спарринги		8			9	9	17	
Всего, мин:	84	84	84	84	84	105		525

Таблица 26. Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле в соревновательном периоде (декабрь) для УТ групп 2 года подготовки, мин

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							Всего, мин
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
	1	2	3	4	5	6		
1. Теоретические занятия: 1.1. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. 1.2. ТТП 1.3. Разбор проведенных боев			45 10 6 29			45 10 35	Активный отдых	90 20 6 64
2. ОФП 2.1. Игры и эстафеты 2.2. ОРУ	36 11 25	34 11 25	13 13	54 30 24	34 10 24	33 20 13		206 82 124
3. ТТП	19	18	20	20	18	10		105
4. СФП 4.1. Упражнения на снарядах 4.2. Специальные подготовительные упражнения 4.3. Вольные бои	52 14 14 5	51 14 14 5	30 10	33 13	53 14 8	10		229 51 55 18
Всего, мин:	88	87	88	87	87	88		525

Таблица 27. Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле в переходном периоде (август) для УТ групп 2 года подготовки, мин

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							Всего, мин
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
	1	2	3		4	5		
1. Теоретические занятия: 1.1. Морально-волевая подготовка 1.2. ТТП 1.3. Установки перед соревнованиями и спаррингами, разбор проведенных боев				Активный отдых		31 11 7 13	Активный отдых	31 11 7 13
2. ОФП 2.1. Игры и эстафеты 2.2. ОРУ	80 41 39	64 64	80 42 38		81 81	46 40 6		351 123 228
3. ТТП	15	17	15					47
4. СФП 4.1. Упражнения на снарядах 4.2. Специальные подготовительные упражнения 4.3. Вольные бои	25 10	41 14 10	25 10		24 14 10	27 27		142 28 57 10
Всего, мин:	105	105	105		105	120		525

Таблица 28. Нормативные оценки по физической подготовленности спортсменов УТ групп 1 года подготовки

№	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		1	2	3	4	5
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	2	3	4	5	6	7
ОФП						
1	Бег 10 м с высокого старта, с	3,15 и хуже	2,98 – 3,14	2,80 – 2,37	2,42 – 2,79	2,41 и лучше
2	Пятиминутный бег, м	830 и менее	831 – 886	887 – 920	921 – 1150	1151 и более
3	Челночный бег 10 м, с	4,00 и хуже	3,80 – 3,99	3,30 – 3,79	3,10 – 3,29	3,09 и лучше
4	Прыжок в длину с места, см	130 и менее	131 – 145	146 – 160	161 – 176	178 и более
5	Прыжок вверх с места, см	17 и менее	18 – 21	22 – 27	28 – 34	35 и более
6	Прыжки с «добавками», количество раз	10 и менее	11 – 13	14 – 16	17 – 19	20 и более
7	Подтягивание на перекладине, количество раз	1 и менее	2 – 3	4 – 5	6 – 7	8 и более
8	Наклон вперед, см	2 и менее	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 и более
СФП						
9	Нанесение ударов по мешку руками за 10 сек, количество раз	22 и менее	23 – 24	25 – 26	27 – 28	29 и более
10	Нанесение ударов по мешку ногами (ой) за 10 сек, количество раз	11 и менее	12 – 13	14 – 15	16 – 17	18 и более

Таблица 29. Нормативные оценки по физической подготовленности спортсменов УТ группы 2 года подготовки

№	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		1	2	3	4	5
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	2	3	4	5	6	7
ОФП						
1	Бег 10 м с высокого старта, с.	3,02 и хуже	2,80 – 3,01	2,59 – 2,79	2,31 – 2,58	2,30 и лучше
2	Пятиминутный бег, м	850 и менее	851 – 896	897 – 930	931 – 1162	1163 и более
3	Челночный бег 10 м, с	3,90 и хуже	3,70 – 3,89	3,25 – 3,69	3,00 – 3,24	2,99 и лучше
4	Прыжок в длину с места, см	140 и менее	141 – 150	151 – 162	163 – 178	179 и более
5	Прыжок вверх с места, см	18 и менее	19 – 22	23 – 28	29 – 35	36 и более
6	Прыжки с «добавками», кол-во раз	11 и менее	12 – 14	15 – 17	18 – 20	21 и более
7	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	2 и менее	3 – 4	5 – 6	7 – 8	9 и более
8	Наклон вперед, см	3 и менее	4 – 6	7 – 9	10 – 12	13 и более
СФП						
9	Нанесение ударов по мешку руками за 10 сек, кол-во раз	23 и менее	24 – 25	26 – 27	28 – 29	30 и более
10	Нанесение ударов по мешку ногами (ой) за 10 сек, кол-во раз	12 и менее	13 – 14	15 – 16	17 – 18	19 и более

Таблица 30. Нормативные оценки по физической подготовленности спортсменов УТ групп 3 года подготовки

№	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
ОФП						
1	Бег 10 м с высокого старта, с.	2,98 и хуже	2,70 – 2,97	2,41 – 2,69	2,21 – 2,40	2,20 и лучше
2	Пятиминутный бег, м	900 и менее	901 – 940	941 – 990	991 – 1200	1201 и более
3	Челночный бег 10 м, с	3,80 и хуже	3,62 – 3,79	3,40 – 3,61	2,98 – 3,39	2,97 и лучше
4	Прыжок в длину с места, см	150 и менее	151 – 162	163 – 174	175 – 180	181 и более
5	Прыжок вверх с места, см	19 и менее	20 – 23	24 – 29	30 – 36	37 и более
6	Прыжки с «добавками», кол-во раз	12 и менее	13 – 15	16 – 18	19 – 21	22 и более
7	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	3 и менее	4 – 5	6 – 7	8 – 9	10 и более
8	Наклон вперед, см	4 и менее	5 – 7	8 – 10	11 – 13	14 и более
СФП						
9	Нанесение ударов по мешку руками за 10 сек, кол-во раз	24 и менее	25 – 26	27 – 28	29 – 30	31 и более
10	Нанесение ударов по мешку ногами (ой) за 10 сек, кол-во раз	13 и менее	14 – 15	16 – 17	18 – 19	20 и более

Таблица 31. Нормативные оценки по физической подготовленности спортсменов УТ групп 4 – 7 годов подготовки

№	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		1	2	3	4	5
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	2	3	4	5	6	7
ОФП						
1	Бег 10 м с высокого старта, с.	2,80 и хуже	2,65 – 2,79	2,35 – 2,64	2,11 – 2,34	2,10 и лучше
2	Пятиминутный бег, м	950 и менее	951 – 980	981 – 1020	1021 – 1250	1251 и более
3	Челночный бег 10 м, с	3,70 и хуже	3,42 – 3,69	3,20 – 3,41	2,90 – 3,19	2,89 и лучше
4	Прыжок в длину с места, см	160 и менее	161 – 172	173 – 184	185 – 190	191 и более
5	Прыжок вверх с места, см	20 и менее	21 – 24	25 – 30	31 – 37	38 и более
6	Прыжки с «добавками», кол-во раз	13 и менее	14 – 16	17 – 19	20 – 22	23 и более
7	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	4 и менее	5 – 6	7 – 8	9 – 10	11 и более
8	Наклон вперед, см	5 и менее	6 – 8	9 – 11	12 – 14	15 и более
СФП						
9	Нанесение ударов по мешку руками за 10 сек, кол-во раз	25 и менее	26 – 27	28 – 29	30 – 31	32 и более
10	Нанесение ударов по мешку руками за 2 мин, кол-во раз	300 и менее	301 – 327	328 – 365	366 – 396	397 и более
11	Нанесение ударов по мешку ногами (ой) за 10 сек, кол-во раз	14 и менее	15 – 16	17 – 18	19 – 20	21 и более
12	Нанесение ударов по мешку ногами (ой) за 2 мин, кол-во раз	90 и менее	91 – 94	95 – 98	99 – 102	103 и более

Таблица 32. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп СПС 1 года подготовки

Содержание занятий	Всего	Учебная нагрузка											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	2465	206	205	205	205	206	206	205	205	205	206	206	205
Практическая подготовка													
ОФП	19310	1608	1507	1233	1233	1608	1608	1507	1233	1233	1746	2397	2397
1. игры и эстафеты	6759	563	527	432	432	563	563	527	432	432	610	839	839
2. ОУ	12551	1045	980	801	801	1045	1045	980	801	801	1136	1558	1558
ТТП	6952	579	616	715	715	579	579	616	715	715	530	296	296
СФП	12358	1030	1096	1271	1271	1030	1030	1096	1271	1271	942	526	526
1. упражнения на снарядах	4055	338	360	417	417	338	338	360	417	417	309	172	172
2. специальные подготовительные упражнения	6952	579	616	715	715	579	579	616	715	715	530	296	296
3. вольные бои и спарринги	1351	113	120	139	139	113	113	120	139	139	103	58	58
Суммарное значение ТП, ОФП, СП	41085	3423	3424	3424	3424	3423	3423	3424	3424	3424	3424	3424	3424
Инструкторская и судейская практика	1215	90	90	90	90	90	135	90	90	90	90	90	180
Медицинские обследования	720	-	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	-
Восстановительные мероприятия	5400	357	401	581	581	402	267	401	581	581	401	356	491
Текущие и контрольные испытания	720	225	-	-	-	-	270	-	-	-	-	225	-
Всего (мин):	49140	4095	4095	4095	4095	4095	4095	4095	4095	4095	4095	4095	4095
Периоды		Подгот.		Соревн.		Подготовительный			Соревн.		Переходный		

Таблица 33. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп СПС 2 года подготовки

Содержание занятий	Всего	Учебная нагрузка											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	2658	222	221	222	222	222	222	221	222	222	220	221	221
Практическая подготовка													
ОФП	20811	1734	1624	1328	1328	1734	1734	1624	1328	1328	1883	2583	2583
1. игры и эстафеты	7284	607	568	465	465	607	607	568	465	465	659	904	904
2. ОРУ	13527	1127	1056	863	863	1127	1127	1056	863	863	1224	1679	1679
ТТП	7492	625	664	770	770	625	625	664	770	770	571	319	319
СФП	13319	1109	1181	1370	1370	1109	1109	1181	1370	1370	1016	567	567
1. упражнения на снарядах	4370	363	388	450	450	363	363	388	450	450	333	186	186
2. специальные подготовительные упражнения	7492	625	664	770	770	625	625	664	770	770	571	319	319
3. вольные бои и спарринги	1457	121	129	150	150	121	121	129	150	150	112	62	62
Суммарное значение ТП, ОФП, СП	44280	3690	3690	3690	3690	3690	3690	3690	3690	3690	3690	3690	3690
Инструкторская и судейская практика	1350	90	90	90	90	90	180	90	90	90	180	90	180
Медицинские обследования	720	-	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	-
Восстановительные мероприятия	6750	480	525	705	705	525	345	525	705	705	435	480	615
Текущие и контрольные испытания	720	225	-	-	-	-	270	-	-	-	-	225	-
Всего (мин):	53820	4485	4485	4485	4485	4485	4485	4485	4485	4485	4485	4485	4485
Периоды		Подгот.		Соревн.		Подготовительный		Соревн.		Переходный			

Таблица 34. Процентное распределение учебной нагрузки для групп СПС 1 и 2 годов подготовки

Содержание занятий	Всего %	Учебная нагрузка %											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
ОФП	47	47	44	36	36	47	47	44	36	36	51	70	70
СФП	47	47	50	58	58	47	47	50	58	58	43	24	24

Примечание.

Нагрузка по ОФП распределяется следующим образом: игры и эстафеты – 35 процентов, ОРУ – 65 процентов.

Нагрузка по СФП: ТТП – 36 процентов, упражнения на снарядах – 21 процент, СПУ – 36 процентов, вольные бои и спарринги – 7 процентов.

Таблица 35. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп СПС 3 – 6 годов подготовки

Содержание занятий	Всего	Учебная нагрузка											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	3967	331	331	330	330	330	330	331	330	330	331	331	331
Практическая подготовка													
ОФП	22812	1901	1777	1488	1488	1901	1901	1777	1488	1488	1901	2851	2851
1. игры и эстафеты	7300	608	570	476	476	608	608	570	476	476	608	912	912
2. ОРУ	15512	1293	1207	1012	1012	1293	1293	1207	1012	1012	1293	1939	1939
ТПП	8668	722	770	879	879	722	722	770	879	879	722	362	362
СФП	14144	1179	1255	1435	1435	1179	1179	1255	1435	1435	1179	589	589
1. упражнения на снарядах	4790	399	425	486	486	399	399	425	486	486	399	200	200
2. специальные подготовительные упражнения	7756	646	688	787	787	646	646	688	787	787	646	327	327
3. вольные бои и спарринги	1598	133	142	162	162	133	133	142	162	162	133	67	67
Суммарное значение ТП, ОФП, СП	49590	4133	4133	4132	4132	4132	4132	4133	4132	4132	4133	4133	4133
Инструкторская и судейская практика	720	60	60	60	60	60	90	-	60	60	60	60	90
Медицинские обследования	720	-	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	-
Восстановительные мероприятия	9090	652	697	878	878	698	578	757	878	878	697	652	847
Текущие и контрольные испытания	720	225	-	-	-	-	270	-	-	-	-	225	-
Всего (мин):	60840	5070	5070	5070	5070	5070	5070	5070	5070	5070	5070	5070	5070
Периоды		Подгот.		Соревн.		Подготовительный			Соревн.		Переходный		

Таблица 36. Процентное распределение учебной нагрузки для групп СПС 3 – 6 годов подготовки

Содержание занятий	Всего %	Учебная нагрузка %											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
ОФП	46	46	43	36	36	46	46	43	36	36	46	69	69
СФП	46	46	49	56	56	46	46	49	56	56	46	23	23

Примечание.

Нагрузка по ОФП распределяется следующим образом: игры и эстафеты – 32 процента, ОРУ – 68 процентов.

Нагрузка по СФП: ТТП – 38 процентов, упражнения на снарядах – 21 процент, СПУ – 34 процента, вольные бои и спарринги – 7 процентов.

Таблица 37. Примерный тематический план теоретической подготовки для групп СПС

Разделы подготовки	СПС 1		СПС 2		СПС 3 – 6	
	Месяц проведения	Количество минут в месяц	Месяц проведения	Количество минут в месяц	Месяц проведения	Количество минут в месяц
1. Современное состояние кикбоксинга в мире и в Республике Беларусь	сентябрь	45	сентябрь	45	сентябрь	45
2. Тактика кикбоксинга	ежемесячно	25	ежемесячно	31	ежемесячно	45
3. Правила спортивных соревнований в кикбоксинге, изменения и дополнения	октябрь	45	октябрь	45	октябрь	45
	март	45	март	45	март	45
4. Восстановительные мероприятия в кикбоксинге	декабрь	45	декабрь	45	декабрь	45
	май	45	май	45	май	45
5. Индивидуальная манера ведения боя	ноябрь	45	ноябрь	45	ноябрь	45
	февраль	45	февраль	45	февраль	45
	апрель	45	апрель	45	апрель	45
6. Физиологические основы спортивной тренировки	январь	45	январь	45	январь	45
	июнь	45	июнь	45	июнь	45
7. Основы методики подготовки	июль	45	июль	45	июль	45
	август	45	август	45	август	45
8. Установки перед спортивными соревнованиями и спаррингами, разбор проведенных боев	ежемесячно	135	ежемесячно	145	ежемесячно	241
9. Просмотр видеозаписей боев квалифицированных спортсменов и т. д.	вне сетки часов					
Итого минут:	2465		2657		3967	

Таблица 38. Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле на общеподготовительном этапе подготовительного периода (сентябрь) для групп СПС

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							воскресенье	Всего, мин
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота			
	1	2	3	4	5	6			
1. Теоретические занятия:						48	Активный отдых	48	
1.1. Современное состояние кикбоксинга в мире и в Республике Беларусь						10		10	
1.2. Тактика кикбоксинга						7		7	
1.3. Установки перед вольными боями и спаррингами, разбор проведенных боев						31		31	
2. ОФП	46	76	46	76	46	84		374	
2.1. Игры и эстафеты		30		31		70		131	
2.2. ОРУ	46	46	46	45	46	14		243	
3. ТТП	27	27	27	27	27			135	
4. СФП	87	57	87	57	86			374	
4.1. Упражнения на снарядах	10	24	10	24	10			78	
4.2. Специальные подготовительные упражнения	42	6	41	6	40		135		
4.3. Вольные бои и спарринги	8		9		9		26		
5. Медицинские обследования	90						90		
6. Восстановительные мероприятия				60			60		
Всего, мин:	223	133	133	193	132	132		946	

Таблица 39. Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле на специально-подготовительном этапе подготовительного периода (март) для групп СПС

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							Всего, мин
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
	1	2	3	4	5	6		
1. Теоретические занятия: 1.1 Правила соревнований в кикбоксинге, изменения и дополнения 1.2. Тактика кикбоксинга 1.3. Установки перед вольными боями и спаррингами, разбор проведенных боев.			27 20 7			31	Активный отдых	58 20 7 31
2. ОФП 2.1. Игры и эстафеты 2.2. ОРУ	51 8 43	51 7 44	76 45 31	51 7 44	50 7 43	61 45 16		340 119 221
3. ТТП	31	40		31	41			143
4. СФП 4.1. Упражнения на снарядах 4.2. Специальные подготовительные упражнения 4.3. Вольные бои и спарринги 5. Восстановительные мероприятия	82 17 34	82 17 25	30 30	82 17 34	82 13 28	40 20 20 75		398 84 143 28 150
Всего, мин:	133	133	208	133	132	207		946

Таблица 40. Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле соревновательного периода (май) для групп СПС

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							Всего, мин
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
	1	2	3	4	5	6		
1. Теоретические занятия: 1.1. Восстановительные мероприятия в кикбоксинге. 1.2. Тактика кикбоксинга 1.3. Установки перед вольными боями и спаррингами, разбор проведенных боев.				31		17		48
						10		10
							7	7
				31				31
2. ОФП	34	34	34	76	33	76	Активный отдых	287
2.1. Игры и эстафеты	10			45		45		100
2.2. ОРУ	24	34	34	31	33	31		187
3. ТТП	40	42	42		42			166
4. СФП	99	99	99	26	99	39		461
4.1. Упражнения на снарядах	19	20	19		20	19		97
4.2. Специальные подготовительные упражнения	34	37	38		37	20		166
4.3. Вольные бои и спарринги	6			26				32
5. Восстановительные мероприятия		50		50		50		150
Всего, мин:	133	183	133	183	132	182		

Таблица 41. Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле переходного периода (июнь) для групп СПС

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							Всего (мин)	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье		
	1	2	3	4	5	6			
1. Теоретические занятия: 1.1 Физиологические основы спортивной тренировки. 1.2. Тактика кикбоксинга 1. 3. Установки перед вольными боями и спаррингами, разбор проведенных боев.			48 10 7 31	Активный отдых			Активный отдых	48 10 7 31	
2. ОФП 2.1. Игры и эстафеты 2.2. ОРУ	86 17 69	65 45 20	37		86 20 66	132 60 72		406 142 264	
3. ТП	41		41		41			123	
3. СФП 3.2. Упражнения на снарядах 3.3. Специальные подготовительные упражнения 3.4. Вольные бои и спарринги	74 15 10 8	94 14 80	74 15 10 8		73 14 10 8	27 14 13		342 72 123 24	
4. Медицинское обследование 5. Восстановительные мероприятия	90					60		90 60	
Всего (мин):	250	159	159			159		219	946

Таблица 42. Нормативные оценки по физической подготовленности для групп СПС 1 года подготовки

№	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		1	2	3	4	5
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	2	3	4	5	6	7
ОФП						
1	Бег 10 м с высокого старта, с.	2,70 и хуже	2,53 – 2,69	2,20 – 2,52	2,09 – 2,19	2,08 и лучше
2	Пятиминутный бег, м	1000 и менее	1001 – 1021	1022 – 1040	1041 – 1300	1301 и более
3	Челночный бег 10 м, с	3,60 и хуже	3,32 – 3,59	3,10 – 3,31	2,89 – 3,11	2,88 и лучше
4	Прыжок в длину с места, см	170 и менее	171 – 182	183 – 194	195 – 200	201 и более
5	Прыжок вверх с места, см	21 и менее	22 – 25	26 – 31	32 – 38	39 и более
6	Прыжки с «добавками», количество раз	14 и менее	15 – 17	18 – 20	21 – 23	24 и более
7	Подтягивание на перекладине, количество раз	5 и менее	6 – 7	8 – 9	10 – 11	12 и более
8	Наклон вперед, см	6 и менее	7 – 9	10 – 12	13 – 15	16 и более
СФП						
9	Нанесение ударов по мешку руками за 2 мин, количество раз	310 и менее	311 – 335	336 – 367	368 – 398	399 и более
10	Нанесение ударов по мешку коленями (ом) за 10 сек, количество раз	15 и менее	16 – 17	18 – 19	20 – 21	22 и более
11	Нанесение ударов по мешку ногами (ой) за 2 мин, количество раз	100 и менее	101 – 110	111 – 121	122 – 134	135 и более

Таблица 43. Нормативные оценки по физической подготовленности для групп СПС 2 года подготовки

№	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
ОФП						
1	Бег 10 м с высокого старта, с.	2,60 и хуже	2,33 – 2,59	2,10 – 2,32	2,05 – 2,09	2,04 и лучше
2	Пятиминутный бег, м	1050 и менее	1051 – 1071	1072 – 1100	1101 – 1350	1351 и более
3	Челночный бег 10 м, с	3,50 и хуже	3,23 – 3,49	3,00 – 3,22	2,80 – 2,99	2,79 и лучше
4	Прыжок в длину с места, см	180 и менее	181 – 192	193 – 201	202 – 212	213 и более
5	Прыжок вверх с места, см	22 и менее	23 – 26	27 – 32	33 – 39	40 и более
6	Прыжки с «добавками», количество раз	15 и менее	16 – 18	19 – 21	22 – 24	25 и более
7	Подтягивание на перекладине, количество раз	6 и менее	7 – 8	9 – 10	11 – 12	13 и более
8	Наклон вперед, см	7 и менее	8 – 10	11 – 13	14 – 16	17 и более
СФП						
9	Нанесение ударов по мешку руками за 2 мин, количество раз	320 и менее	321 – 344	345 – 378	379 – 401	402 и более
10	Нанесение ударов по мешку коленями (ом) за 10 сек, количество раз	16 и менее	17 – 18	19 – 20	21 – 22	23 и более
11	Нанесение ударов по мешку ногами (ой) за 2 мин, количество раз	105 и менее	106 – 116	117 – 126	127 – 136	137 и более

Таблица 44. Нормативные оценки по физической подготовленности для групп СПС 3 – 6 годов подготовки

№	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше с реднего	высокий
		1	2	3	4	5
ОФП						
1	Бег 10 м с высокого старта, с.	2,50 и хуже	2,22 – 2,49	2,01 – 2,21	1,92 – 2,00	1,91 и лучше
2	Пятиминутный бег, м	1100 и менее	1101 – 1121	1122 – 1200	1200 – 1420	1421 и более
3	Челночный бег 10 м, с	3,40 и хуже	3,18 – 3,39	2,95 – 3,17	2,75 – 2,94	2,74 и лучше
4	Прыжок в длину с места, см	190 и менее	191 – 201	202 – 210	211 – 220	221 и более
5	Прыжок вверх с места, см	23 и менее	24 – 27	28 – 33	34 – 40	41 и более
6	Прыжки с «добавками», количество раз	16 и менее	17 – 19	20 – 22	23 – 25	26 и более
7	Подтягивание на перекладине, количество раз	7 и менее	8 – 9	10 – 11	12 – 13	14 и более
8	Наклон вперед, см	8 и менее	9 – 11	12 – 14	15 – 17	18 и более
СФП						
9	Нанесение ударов по мешку руками за 2 мин, количество раз	330 и менее	331 – 350	351 – 380	381 – 405	406 и более
10	Нанесение ударов по мешку коленями (ом) за 10 сек, количество раз	17 и менее	18 – 19	20 – 21	22 – 23	24 и более
11	Нанесение ударов по мешку ногами (ой) за 2 мин, количество раз	110 и менее	111 – 121	122 – 130	131 – 140	141 и более

Таблица 45. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп ВСМ до 5 лет подготовки

Содержание занятий	Всего	Учебная нагрузка											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	4600	384	384	383	383	383	383	383	383	383	383	384	384
Практическая подготовка													
ОФП	25880	2204	2061	1678	1678	2204	2204	2061	1678	1678	2492	2971	2971
1. игры и эстафеты	7764	661	618	504	504	661	661	618	504	504	747	891	891
2. ОРУ	18116	1543	1443	1174	1174	1543	1543	1443	1174	1174	1745	2080	2080
ТТП	10271	838	892	1038	1038	838	838	892	1038	1038	729	547	547
СФП	16759	1366	1456	1694	1694	1366	1366	1456	1694	1694	1189	891	891
1. упражнения на снарядах	5676	463	493	574	574	463	463	493	574	574	403	301	301
2. СПУ	9190	749	798	929	929	749	749	798	929	929	653	489	489
3. вольные бои и спарринги	1892	154	165	191	191	154	154	165	191	191	134	101	101
Суммарное значение ТП, ОФП, СП	57510	4792	4793	4793	4793	4791	4791	4792	4793	4793	4793	4793	4793
Инструкторская и судейская практика	720	60	60	60	60	60	90	-	60	60	60	60	90
Медицинские обследования	720	-	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	-
Восстановительные мероприятия	10530	773	817	997	997	819	699	878	997	997	817	772	967
Текущие и контрольные испытания	720	225	-	-	-	-	270	-	-	-	-	225	-
Всего (мин):	70200	5850	5850	5850	5850	5850	5850	5850	5850	5850	5850	5850	5850
Периоды		Подготов.		Соревн.		Подготовительный			Соревн.		Переходный		

Таблица 46. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп ВСМ свыше 5 лет подготовки

Содержание занятий	Всего	Учебная нагрузка											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	4954	412	413	413	413	412	412	413	413	413	414	413	413
Практическая подготовка													
ОФП	27864	2374	2219	1806	1806	2374	2374	2219	1806	1806	2682	3199	3199
1. игры и эстафеты	8359	712	665	542	542	712	712	665	542	542	805	960	960
2. ОРУ	19505	1662	1554	1264	1264	1662	1662	1554	1264	1264	1877	2239	2239
ТТП	11059	901	961	1118	1118	901	901	961	1118	1118	784	589	589
СФП	18043	1473	1567	1823	1823	1473	1473	1567	1823	1823	1280	959	959
2. упражнения на снарядах	6111	499	529	618	618	499	499	529	618	618	434	325	325
3. СПУ	9895	807	860	1000	1000	807	807	860	1000	1000	702	526	526
4. вольные бои и спарринги	2037	167	178	205	205	167	167	178	205	205	144	108	108
Суммарное значение ТП, ОФП, СП	61920	5160	5160	5160	5160	5160	5160	5160	5160	5160	5160	5160	5160
Инструкторская и судейская практика	720	60	60	60	60	60	90	-	60	60	60	60	90
Медицинские обследования	720	-	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	-
Восстановительные мероприятия	10800	795	840	1020	1020	840	720	900	1020	1020	840	795	990
Текущие и контрольные испытания	720	225	-	-	-	-	270	-	-	-	-	225	-
Всего (мин):	74880	6240	6240	6240	6240	6240	6240	6240	6240	6240	6240	6240	6240
Периоды		Подготов.		Соревнов.		Подготовительный		Соревнов.		Переходный			

Таблица 47. Процентное распределение учебной нагрузки для групп ВСМ

Содержание занятий	Всего %	Учебная нагрузка %											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
ОФП	45	46	43	35	35	46	46	43	35	35	52	62	62
СФП	47	46	49	57	57	46	46	49	57	57	40	30	30

Примечание.

Нагрузка по ОФП распределяется следующим образом: игры и эстафеты – 30 процентов, ОРУ – 70 процентов.

Нагрузка по СФП: ТТП – 38 процентов, упражнения на снарядах – 21 процент, СПУ – 34 процента, вольные бои и спарринги – 7 процентов.

Таблица 48. Примерный тематический план теоретической подготовки для групп ВСМ

Тема	ВСМ до 5 лет		ВСМ свыше 5 лет	
	Месяц проведения	Количество минут в месяц	Месяц проведения	Количество минут в месяц
1. Современное состояние кикбоксинга в мире и в Республике Беларусь	сентябрь	45	сентябрь	45
2. Тактика кикбоксинга	ежемесячно	45	ежемесячно	45
3. Правила спортивных соревнований в кикбоксинге, изменения и дополнения	октябрь	45	октябрь	45
	март	45	март	45
4. Медико-биологический контроль	декабрь	45	декабрь	45
	май	45	май	45
5. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя	ноябрь	45	ноябрь	45
	февраль	45	февраль	45
	апрель	45	апрель	45
	июль	45	июль	45
	август	45	август	45
6. Методика спортивной подготовки	январь	45	январь	45
	июнь	45	июнь	45
7. Установки перед спортивными соревнованиями и спаррингами, разбор проведенных боев	ежемесячно	294	ежемесячно	648
Итого минут:		4600		4954

Таблица 49. Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле на общеподготовительном этапе подготовительного периода (январь) для групп ВСМ

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий												воскресенье	Всего (мин)	
	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1. Теоретические занятия:					44							45			89
1.1. Методика спортивной тренировки.					10							10			10
1.2. Тактика кикбоксинга					34							35			69
1.3. Установки перед вольными боями и спаррингами, разбор проведенных боев															
2. Общая физическая подготовка							69								513
2.1. Игры и эстафеты					49		21						84		154
2.2. Общеразвивающие упражнения	28	45	28	37		38	48	45	39	45		6			359
3. Техничко-тактическая подготовка	30	25		30		25	30	25		30					195
3. Специальная подготовка	71	54	72	63		52	30	54	61	55					513
3.2. Упражнения на снарядах		27		27		27		27							108
3.3. Специальные подготовительные упражнения	41	2	54	6				2	43	25					174
3.4. Вольные бои и спарринги			18						18						36
4. Восстановительные мероприятия		45		45		45		45		45					225
Всего, мин:	99	144	100	145	93	135	99	144	100	145	45	90			1339

Таблица 50. Нормативные оценки по физической подготовленности для групп ВСМ до 5 лет подготовки

№	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		1	2	3	4	5
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	2	3	4	5	6	7
ОФП						
1	Бег 10 м с высокого старта, с.	2,40 и хуже	2,20 – 2,39	2,00 – 2,19	1,90 – 1,99	1,89 и лучше
2	Пятиминутный бег, м	1150 и менее	1151 – 1180	1181 – 1220	1221 – 1430	1431 и более
3	Челночный бег 10 м, с	3,30 и хуже	3,10 – 3,29	2,90 – 3,28	2,70 – 2,89	2,69 и лучше
4	Прыжок в длину с места, см	200 и менее	201 – 211	212 – 220	221 – 230	231 и более
5	Прыжок вверх с места, см	24 и менее	25 – 28	29 – 34	35 – 41	42 и более
6	Прыжки с «добавками», количество раз	17 и менее	18 – 20	21 – 23	24 – 26	27 и более
7	Подтягивание на перекладине, количество раз	8 и менее	9 – 10	11 – 12	13 – 14	15 и более
8	Наклон вперед, см	9 и менее	10 – 12	13 – 15	16 – 18	19 и более
СФП						
9	Нанесение ударов по мешку руками за 2 мин, количество раз	340 и менее	341 – 352	353 – 385	386 – 410	411 и более
10	Нанесение ударов по мешку коленями (ом) за 10 сек, количество раз	18 и менее	19 – 20	21 – 22	23 – 24	25 и более
11	Нанесение ударов по мешку ногами (ой) за 2 мин, количество раз	115 и менее	116 – 123	124 – 132	133 – 142	143 и более

Таблица 51. Нормативные оценки по физической подготовленности для групп ВСМ свыше 5 лет подготовки

№	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
ОФП						
1	Бег 10 м с высокого старта, с.	2,30 и хуже	2,18 – 2,29	1,98 – 2,19	1,88 – 1,97	1,87 и лучше
2	Пятиминутный бег, м	1200 и менее	1201 – 1250	1251 – 1300	1301 – 1480	1481 и более
3	Челночный бег 10 м, с	3,20 и хуже	3,08 – 3,19	2,87 – 3,07	2,65 – 2,86	2,64 и лучше
4	Прыжок в длину с места, см	205 и менее	206 – 215	216 – 225	226 – 232	233 и более
5	Прыжок вверх с места, см	25 и менее	26 – 29	30 – 35	36 – 42	43 и более
6	Прыжки с «добавками», количество раз	18 и менее	19 – 21	22 – 24	25 – 27	28 и более
7	Подтягивание на перекладине, количество раз	9 и менее	10 – 11	12 – 13	14 – 15	16 и более
8	Наклон вперед, см	9 и менее	10 – 12	13 – 16	17 – 19	20 и более
СФП						
9	Нанесение ударов по мешку руками за 2 мин, количество раз	350 и менее	351 – 360	361 – 390	391 – 411	412 и более
10	Нанесение ударов по мешку коленями (ом) за 10 сек, количество раз	19 и менее	20 – 21	22 – 23	24 – 25	26 и более
11	Нанесение ударов по мешку ногами (ой) за 2 мин, количество раз	120 и менее	121 – 125	126 – 135	136 – 141	142 и более

Таблица 52. Примерный перечень личного инвентаря

Наименование	Кол-во	Срок годности	Кол-во	Срок годности	Кол-во	Срок годности	Кол-во	Срок годности	Кол-во	Срок годности
	НП		УТГ		СПС		ВСМ		На каждого тренера	
1.Костюм тренировочный	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
2.Ботинки боксерские	-	-	1	1	1	1	1	4 мес.	-	-
3.Туфли кроссовые	-	-	1	1	1	6 мес.	1	6 мес.	1	1
4.Майка полурукавка	-	-	1	6 мес.	1	6 мес.	1	4 мес.	2	1
5.Трусы спортивные	-	-	1	6 мес.	1	6 мес.	1	4 мес.	2	1
6.Трусы шелковые	-	-	-	-	1	1	1	6 мес.	2	1
7.Майка	-	-	-	-	1	1	1	6 мес.	-	-
8.Костюм с/веса	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
9.Носки	-	-	-	-	1	6 мес.	1	4 мес.	-	-
10.Раковина защитная	1	1	1	1	1	1	1	6 мес.	-	-
11.Костюм ветрозащитный	-	-	1	2	1	1	1	1	1	2
12.Бинт эластичный	1	1	1	6 мес.	1	3 мес.	1	3 мес.	-	-
13.Маска защитная	1	2	1	2	1	2	1	1	-	-
14.Перчатки снарядные	1	2	1	1	1	6 мес.	1	4 мес.	-	-
15.Перчатки боксерские 10 или 12 унций	1	2	1	1	1	6 мес.	1	4 мес.	-	-
16.Жилет защитный	1	2	1	2	1	2	1	1	-	-
17.Защита для голени	1	2	1	1	1	6 мес.	1	4 мес.	-	-
18.Капа (назубная)	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
19.Шапочка лыжная	-	-	-	-	1	1	1	1	1	2
20.Сумка спортивная	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
21.Куртка теплая	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-

МЕТОДИКА

проведения тестирования

Тестирование ОФП:

1. Бег 10 м. с высокого старта (с.)

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

2. Пятиминутный бег (м.)

2.1. На спортивной площадке или в спортивном зале наносятся две линии на расстоянии не менее 10 м. По команде спортсмен бежит от одной линии до другой, достигнув второй линии – разворачивается и бежит обратно, и так 5 минут. Фиксируется общее количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

2.2. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

3. Челночный бег 10 м. (с)

На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см; через 1,5 м от первого круга чертится второй; через 1,5 м от второго – третий и т.д. еще два круга: от последнего круга на расстоянии 2 м чертится финишная линия. Спортсмен по команде начинает бег, огибает справа первый круг, слева – второй и т.д. до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

4. Прыжок в длину с места (см)

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

5. Прыжок вверх с места, см

На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

6. Прыжки с «добавками» (количество раз)

Этот тест характеризует такое физическое качество как ловкость. Перед тестированием определяется максимальный результат прыжка в длину с места и устанавливается граница. На расстоянии $\frac{1}{4}$ максимального результата от линии старта отчеркивается первая линия, на расстоянии $\frac{3}{4}$ – вторая линия. Спортсмен последовательно совершает прыжки. Каждый раз с пинии старта в пределы выделенных границ ($\frac{1}{4}$ - $\frac{3}{4}$), постепенно увеличивая их дальность. Засчитываются те прыжки («добавки»), которые по своей длине превышают границу $\frac{1}{4}$ и каждый предыдущий прыжок. Подсчет добавок прекращается как только спортсмен достиг границы $\frac{3}{4}$ или в трех прыжках, выполненных подряд, не увеличил длину прыжка. Оценка – количество не повторенных прыжков.

7. Подтягивание в висе на перекладине (количество раз)

Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

8. Наклон вперед (см)

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Суммарная оценка уровня развития общей физической подготовленности представлена в таблице 1.

Таблица 1. Суммарная оценка уровня развития общей физической подготовленности

Сумма баллов	Уровень развития
30 – 36	отличный
25 – 29	хороший
22 – 25	удовлетворительный
22 и менее	неудовлетворительный

Для зачисления и перевода спортсменов в учебные группы следует ориентироваться в первую очередь на тех, кто набирает 25 баллов и выше.

Тестирование СФП:

1. Нанесение ударов по мешку руками

Выполняется на боксерском мешке. Удары разрешается наносить любой ударной поверхностью руки, любые по форме и направлению по выбору испытуемого. Выполняются обеими руками.

2. Нанесение ударов по мешку ногами (ногой)

Выполняется на боксерском мешке. Удары разрешается наносить любой ударной поверхностью ноги, любые по форме и направлению по выбору испытуемого. Допускается выполнение ударов как одной, так и обеими ногами. При выполнении теста «нанесение ударов по мешку ногами (ой) за 10 секунд», допускается удержание снаряда в неподвижном состоянии с помощью партнера.

Подсчет количества ударов.

1. Подсчет ударов с помощью визуального наблюдения.

При нанесении ударов конечностями поочередно, рекомендуется подсчет количества циклов (по правой руке или ноге).

2. Подсчет ударов с помощью измерительного оборудования.

Для подсчета количества ударов возможно использование специального электронного или механического измерительного оборудования.

Примечание: для спортсменов тяжелых весовых категорий нормативные требования по ОФП и СФП могут быть уменьшены на 10 процентов.