

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**

659300 Россия, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Ленина 149/1,
т. (3854) 32-94-22, e-mail: ssport2@mail.ru



Рассмотрено:

На заседании Педагогического Совета
МБУДО «Спортивная школа №2»
Протокол № 5 от 26 августа 2025года.

Утверждаю:

Директор МБУДО «Спортивная
школа №2»

С.М.Вирбицкас
Приказ № 71 -ОД от 29.09.2025 года.



Подписано цифровой подписью:
Вирбицкас Сергей Мидасович

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности для спортивно-
оздоровительных групп по виду спорта
кикбоксинг
для обучающихся с 6 до 18 лет платных групп обучения**

Срок реализации программы 8 месяцев

1. Пояснительная записка

Кикбоксинг, как вид спорта, официально разрешен для развития в нашей стране решением коллегии Госкомспорта в январе 1990г. Отсутствие Олимпийского статуса не способствовало научно-методическому сопровождению данного единоборства. Учитывая перспективу дальнейшего развития кикбоксинга, ведущие специалисты начали развивать данные контактные ударные единоборства в государственных учреждениях дополнительного образования, в спортивных школах, центрах высшего спортивного мастерства. В ВУЗах страны появились кафедры кикбоксинга и рукопашного боя. Сегодня в России наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли контактных единоборств. Она проявляется в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Более пятисот тысяч человек активно занимаются контактными ударными единоборствами во всех регионах России (кикбоксинг, кёкусинкай, рукопашный бой). Спортивные соревнования по различным разделам кикбоксинга приобретают большую популярность в обществе, особенно в подростковой и молодёжной среде, получают широкое распространение и признание как виды спорта, входящие в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методическая база построения образовательного процесса обучения как целостная методика, технология, доступная для применения в данных видах спорта, до сих пор недостаточно разработана.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по кикбоксингу (далее - Программа) является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на этапе предварительной подготовки (в группах спортивно-оздоровительного этапа) «Кикбоксинг».

Программа разработана и реализуется в соответствии с требованиями: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 16.04.2022г.); Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 6.03.2022г.); Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года; Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 № 28; Устава МБУДО «Спортивная школа №2».

Актуальность — данной программы заключается в необходимости проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, уровня физического развития, желающих заниматься общей физической подготовкой с элементами кикбоксинга.

Целью Программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий кикбоксингом.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих *основных задач*:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий в процессе занятий кикбоксингом для формирования у

обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники и тактики в кикбоксинге.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 6-18 лет.

В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 6 до 18 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении. Срок реализации программы: Программа рассчитана на 8 месяцев обучения 64 часов.

Программа реализуется в течение всего учебно-тренировочного года, включая каникулярное время.

Формы и режимы занятий:

Форма обучения-очная. В период праздничных нерабочих дней, обучающиеся занимаются по индивидуальным планам в соответствии с рекомендациями тренера-преподавателя.

Можно выделить основные форм проведения учебно-тренировочных занятий:

- учебная тренировка (групповая, индивидуальная);
- беседа;
- индивидуальные консультации.

Практические занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятия 60 мин.

Учебный год для платных групп в учреждении начинается с 1 октября. Его продолжительность составляет 32 недели в условиях спортивной школы. Формы проведения занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Один час учебно-тренировочного занятия составляет 60 минут. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки составляет 2 часа.

Обучающихся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план на 32 недели учебно-тренировочных занятий

Этап подготовки	Вид подготовки	Год обучения
		1
Спортивно-оздоровительная группа (СО)	Общая физическая подготовка	28
	Специальная физическая подготовка	10
	Технико-тактическая подготовка	20
	Теоретическая подготовка	4
	Контрольные испытания	2
	Итого часов	64

3. Календарный учебный график

3.1. Календарный график первого года обучения

№	Виды подготовки	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	3	4	4	4	4	3	3	3	28
2	Специальная физическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	2	10
3	Технико - тактическая подготовка	2	3	2	3	3	3	2	2	20
4	Теоретическая подготовка	1		1			1	1		4
6	Контрольные испытания								2	2
	Итого часов	8	8	8	8	8	8	7	9	64

Условия комплектования учебных групп по годам обучения

Возраст обучающихся для зачисления в спортивную школу и перевода по годам обучения исчисляется на момент начала учебного года (на 01 октября текущего года) с таким расчетом, чтобы в течение наступающего учебного года возраст зачисленного в учебную группу обучающего соответствовал установленным требованиям.

Возраст обучающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа устанавливается в диапазоне 6 - 18 лет.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники кикбоксинга.

Подготовка юных кикбоксеров - это многогранный процесс, охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем отводится тренировкам и соревнованиям. Успешно выступить в соревнованиях, не пройдя теоретической, технической, тактической и психологической подготовки невозможно.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Под теоретической подготовкой кикбоксера на спортивно-оздоровительном этапе следует понимать педагогический процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики кикбоксинга. Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме лекций, бесед, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих кикбоксеров. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки.

Примерные темы теоретической подготовки

1. Физическая культура и спорт в России и мире. Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. История зарождения кикбоксинга, кикбоксинга в мире, России. Международные соревнования кикбоксёров с участием Российских спортсменов.

2. Гигиенические знания и навыки. Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

3. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

4. Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра. Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксёра. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксёра.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая физическая подготовка - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Физическая подготовка кикбоксера представляет собой процесс воспитания физических качеств.

Общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии обучающего и создание базы для последующего совершенствования. Решение этого уровня задач связывают с понятием «общая физическая подготовка» (ОФП).

Состав средств общей физической подготовки.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм занимающегося. В частности, к ним относятся: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и т. п.

Общеразвивающие упражнения

- бег на месте в максимальном темпе, «челночный» бег, бег с ускорениями, прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков, эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью;

- комплексы упражнений с отягощениями, сгибание и разгибание ног под прямым углом на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук, поочередное приседание на правой и левой ноге, сгибание и разгибание туловища, подтягивания, приседания в различном темпе;

- упражнения с мячами, повороты, передвижения с предметом на голове;

- комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц, «мосты», «полушпагаты», упражнения с гимнастическими палками.

Спортивные игры

- футбол, баскетбол, русская лапта.

- спортивные игры: мини-футбол, футбол по упрощенным правилам, футбол по правилам, русская лапта по упрощенным правилам.

Подвижные игры

- на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентировка в пространстве («Пятнашки», «Белые медведи», «Невод», «Пустое место», «Третий лишний» и т.п.);

- на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей («Прыгающие воробышки», «Волк во рву», «Удочка», игры со скакалкой);

- на закрепление и совершенствование метаний на дальность, и меткость («Кто дальше бросит», «точный расчет», «Метко в цель»)

- игры с мячами (разного размера, веса, спортивные игры с использованием мяча);

- на комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Кроссовая подготовка

- бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности;

- преодоление полосы препятствий.

Развитие силы (силовая подготовка)

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

- Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для кикбоксинга. Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксера.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных кикбоксеров осуществляется ознакомление и начальное разучивание техники и тактики. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Контрольные нормативы сдаются обучающимися в конце учебного года, с целью установления состояния начальной общей физической подготовленности у вновь зачисленных детей в группы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки, а также для определения общей физической подготовленности по годам обучения.

Определяемые способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
			юноши			девушки		
скоростные	<i>Бег 30 м/с</i>	6-10	7,5 и выше	7,4-5,6	5,5 и ниже	7,6 и выше	7,5-5,9	5,8 и ниже
		11-15	6,3 и выше	6,2-4,6	4,5 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,3	5,2 и ниже
		16-17	5,2 и выше	5,1-4,5	4,4 и ниже	6,1 и ниже	5,9-5,1	5,0 и ниже
Координационные	<i>Челночный бег 3x10м,с</i>	6-10	9,9 и выше	9,8-8,7	8,6 и ниже	10,4 и выше	10,3-9,2	9,1 и ниже
		11-15	9,3 и выше	9,2-8,4	8,3 и ниже	10,0 и выше	9,9-8,8	8,7 и ниже
		16-17	8,6 и выше	8,5-7,8	7,7 и ниже	9,7 и выше	9,6-8,6	8,5 и ниже
Скоростно-силовые	<i>Прыжок в длину с/м,,мс</i>	6-10	124 и ниже	125-169	170 и выше	110 и ниже	111-159	160 и выше
		11-15	167 и ниже	168-212	213 и выше	140 и ниже	141-199	200 и выше
		16-17	212 и ниже	213-259	260 и выше	155 и ниже	156-204	205 и выше
Выносливость	<i>бег 500 м (мин)</i>	6-10	Без учета времени					
		11-15	2,50 и выше	2,49 2,14	2,15-и ниже	3,00-и выше	2,59 2,19	2,20- и ниже
		16-17	2,00 и выше	1,59 1,29	1,30 и ниже	2,50 и выше	2,49 2,09	2,10 и ниже
гибкость	<i>Наклон вперед из положения сидя, см</i>	6-10	2 и ниже	3-6	7,0 и выше	3 и ниже	4-10	11 и выше
		11-15	4 и ниже	5-10	11 и выше	5 и ниже	6-13	14 и выше
		16-17	5 и ниже	6-12	13 и выше	7 и ниже	8-17	18 и выше
силовые	<i>Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из</i>	6-10	1 и ниже	2-4	5 и выше	4 и ниже	5-10	11 и выше
		11-15	3 и ниже	4-7	8 и выше	6 и ниже	7-13	14 и выше
		16-17	5 и ниже	6-10	11 и выше	8 и ниже	9-16	17 и выше

5. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков кикбоксинга, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

Результатом реализации программы являются:

- сохранение контингента обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта кикбоксинг;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по кикбоксингу.

Реализация программы соответствует поставленным задачам перед спортивно-оздоровительным этапом. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся:

- получают удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- у обучающихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом.
- воспитанникам будут созданы условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни.
- обучающиеся овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера.
- обучающиеся получают начальные навыки в кикбоксинге.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для ведения учебно-тренировочного процесса спортивная школа имеет необходимое материально-техническое обеспечение.

Оборудование и инвентарь спортивного зала для специализированных упражнений на 10—12 человек

Оборудование для специализированных упражнений

- Ринг размером от 5х5 до 6х6 м
- Мешки боксерские от 15 до 40 кг разных размеров — 2 (два подвижные).
- Груши боксерские насыпные (наливные) — 4
- Груши боксерские пневматические с платформой — 4

Инвентарь

- Перчатки боксерские 300 г — 10 пар
- Перчатки боксерские 350 г — 10 пар
- Перчатки боксерские 400 г — 10 пар
- Перчатки боксерские для снарядов — 10 пар
- Лапы тренерские — 2 пары

- Маски боксерские — 10
- Скакалки — 10
- Гантели 0,5-2 кг — 5 пар
- Мячи набивные 1,5-4 кг — 5
- Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный) — 5

Оборудование для общеразвивающих упражнений

- Настенные блоки с грузом — 2
- Гимнастическая стенка — 2 пролета
- Штанга укороченная — 1
- Гимнастические скамейки — 2

Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочную деятельность, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (№ 193н от 07 апреля 2014 года профессиональный стандарт тренера-преподавателя), в том числе следующим требованиям:

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивная тренировка является одной из специфических форм воспитания, главным образом физического. Она строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие свою социальную и педагогическую ценность сохраняет при условии использования физкультурно - спортивной деятельности как фактора гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества.

В спортивно-оздоровительных группах в качестве основных должны решаться задачи: укрепление здоровья детей; обеспечение разносторонней физической подготовленности и гармоническое формирование растущего организма; обучение различным двигательным действиям, необходимым в жизни человека (бег, прыжки, лазание, метание, плавание и др.), в том числе базовых для последующих занятий велосипедным спортом. Важной задачей на этом этапе является формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, приучение к спортивному режиму (регулярные тренировки, сочетание учебы и тренировочных занятий, гигиенические процедуры, утренняя зарядка и т.д.).

Средства тренировки

Средства тренировки, применяемые в подготовке юных кикбоксеров:

Основные средства:

1. Подвижные игры и игровые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения.

3. Элементы акробатики и само страховки (кувырки, кульбиты, повороты).
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.
5. Метание (легкоатлетических снарядов, набивных теннисных мячей и др.).
6. Скоростно - силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов).
7. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно - силовой подготовки.
8. Введение в школу техники кикбоксинга.
9. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочные занятия — основная форма урочных занятий для всех обучающихся.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка. Любая физическая тренировка начнется с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки — углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно

начинать с различных видов ходьбы и бега, с общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать — специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку, а затем — комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений — обычная: «сверху-вниз».

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений — общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

- упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
- упражнения, направленные на развитие быстроты;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия 55-60 минут.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.

Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа — встряхивание, поглаживание, растирание.

Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольное тестирование по ОФП осуществляется в начале и конце учебного года, перед тестированием проводится разминка.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- Бег на 30 м.(60 м). Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Бег на 1000 м.(500 м.), проводится на дорожке стадиона или в естественных условиях. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

- Челночный бег 3х10 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге - не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде "Приготовиться!" учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. По команде "Марш!" учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии "старт-финиш", кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брусок, разворачиваются, бегут к линии "старт-финиш" и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

- Подтягивание в висе на высокой перекладине (низкой в висе лежа) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения "вис хватом сверху". Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

- Наклон туловища вперед из положения стоя. Гибкость определяется при наклоне туловища вперед со скамейки (ноги прямые) путем замера линейкой с точностью до 1 см. положения относительно опоры кончиков пальцев рук, опущенных вниз. Выполняются 3 наклона вперед с постепенно увеличивающейся амплитудой, на четвертом регистрируется результат в течение 5 секунд.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Берулава Г.А. Стили индивидуальности. - М.: МАГО, 2012.- С.346-407.

2. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. диск. ..канд.пед.наук. - Челябинск. - 2012.- С.34-79.
3. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд .науч.- прак.конф. - Челябинск.-2010.-С.2-16.
4. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Учеб.пособ. - Воронеж.- 2012.-С.256-280.
5. Головихин Е.В. Программа по кикбоксингу //Ульяновск.- 2011 .-С.11-124.
6. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксера // Бокс: Ежегодник. -М..- 2011.-С.2-3.
7. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу.- Челябинск: УралГАФК. - 2010.-С.22-50.
8. Подойницын В.В. Бокс, кикбоксинг: лайт-контакт, фул-контакт, фул-лоукик: Начальное обучение. Спортивное совершенствование. - Новосибирск. 2000.- С.421-478.