ФЕДЕРАЦІЯ КІКБОКСИНГУ УКРАЇНИ

«ВАКО»

К І К Б О К С И Н Г

«В А К О»

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

для дитячо-юнацьких

спортивних шкіл

(ДЮСШ)

Київ - 2012

«ПОГОДЖЕНО»

Президент
Федерації кікбоксингу України
«ВАКО»

_____ П. О. Орел

«18» квітня 2012 р.

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Заступник Голови
Державної служби молоді та спорту
України

_____ В. М. Сисюк

«12» 07 2012 р.

КІКБОКСИНГ

«ВАКО»

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ)

Київ - 2012

Експертний висновок
навчальної програми для дитячо-юнацьких
спортивних шкіл з кікбоксінгу «ВАКО»
(в подальшому Програма)

Програма підготовлена фахівцями федерації кікбоксінгу "ВАКО" України з урахуванням вимог Всесвітньої Асоціації кікбоксерських організацій WAKO і представлена на 107 сторінках тексту комп'ютерного набору.

Програма містить організаційні питання та структуру навчально-тренувального процесу у спортивній школі. Режим та наповнюваність навчальних груп, вимоги до спортивної підготовки по етапам навчального процесу. Річні орієнтовні навчальні плани по етапам підготовки, структуру навчально-тренувального заняття.

Для кожної навчальної групи надаються організація і методика відбору, зміст і планування підготовки, змагальна практика, система контролю виконання, медичний контроль.

В додатках представлені вимоги до спортивних споруд, обладнанню та інвентарю, засобам індивідуального захисту як для чоловічої так і жіночої статі.

Мають місце деякі побажання: надати нормативні показники фізичної і технічної підготовки кожної навчальної групи, організовувати відновлювальні заходи у вигляді спортивних таборів у канікулярний період.

В цілому навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з кікбоксінгу "Вако", відповідає вимогам Постанови КМУ від 05.11.2008р. за № 993 "Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу" та Наказу Мінсім'їмолодьспорту від 29.10.2009р. за № 3799 "Про навчальні програми з видів спорту" і може бути рекомендована до затвердження для проведення навчально-тренувальної роботи з кікбоксінгу "Вако" в Україні.

Лабораторія програмування та впровадження результатів наукових досліджень у практику підготовки збірних команд України,
к.п.н., с.н.с., заслужений працівник з ФКіС
заслужений тренер України М.П. Кірієнко

Затверджено на засіданні
Вченої ради ДНДІФКС
від «16» травня 2012 р.
Протокол № 4

Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту • КИЇВ • КАНЦЕЛЯРІЯ

Підпис тов. Кірієнко М.П.
ЗАСВІДЧУЮ
«7» 06 2012 р.

ВСТУП

Розробка програми зумовлена застарілістю програм для дитячо - юнацьких спортивних шкіл, (ДЮСШ), а також потребою мати в Україні єдиний офіційний нормативний документ, що регламентував би роботу тренерів з кікбоксингу в ДЮСШ і сконцентрував би сучасні вимоги до підготовки кікбоксерів на різних етапах багаторічного тренування.

При розробці програми враховано найцінніше з минулої навчальної програми для ДЮСШ, а також матеріали директивних і нормативних документів про роботу спортивних шкіл, які досі зберігають чинність, а також новітні методики та нове положення про ДЮСШ.

Вагомі поправки до підготовки вводяться в зв'язку з новими умовами для спортсменів, які виникли у незалежній Україні.

Рівень розвитку кікбоксингу «ВАКО» як у світі так і в Україні значно виріс за останній час. Особливо це стосується дітей молодшого віку, юніорів.

У пропонованій програмі врахована ця вимога і наведений навчальний тематичний матеріал для занять у групах початкової підготовки на базовому етапі в ускладненому обсязі з урахуванням сучасних теоретично-практичних даних.

Програма зорієнтована на те, щоб учні ДЮСШ:

- ❖ Досягли високого рівня практичної майстерності на всіх етапах спортивної підготовки;
- ❖ Здобували фундаментальний обсяг теоретичних знань на сучасному рівні;
- ❖ Засвоювали вміння плідно займатися спортом та пропагувати здоровий спосіб життя;
- ❖ Засвоювали та в повсякденному житті дотримувались вимог морально-психологічної та загально фізичної підготовки;

Нормативна частина програми є офіційним документом, згідно з яким планується навчально-тренувальна робота у ДЮСШ. На її засадах розробляються плани підготовки у навчальних групах з урахуванням рівня підготовленості спортсменів різних вікових груп, наявності матеріально-технічної бази та оснащення її потрібним інвентарем, спорядженням, обладнанням і тренажерами.

Кікбоксинг – це юний вид спорту в нашій Державі, йому в 2012 році виповниться лише 25 років. Одначе, він завоював велику популярність серед юнаків, молоді та дорослого населення України. Вже в 1990 році на Чемпіонаті Європи в м. Мадриді (Іспанія), збірна Радянського Союзу вперше прийняла участь в таких великих змаганнях.

Команда СРСР виборола перше командне місце, а кияни: Олексій Нечаєв та Віктор Аксютін, єдині в складі збірної, стали чемпіонами Європи.

В 1991 році, в період розпаду СРСР, збірна колишнього Союзу, на чемпіонаті світу в м. Парижі виборола перше командне місце, а кияни: Віталій Кличко, Олексій Нечаєв, Віктор Дорошенко стали чемпіонами світу.

В 1993 році громадська організація федерація кікбоксингу України зареєстрована Міністерством юстиції України, президентом федерації обраний Орел Павло Опанасович. В цьому ж році в м. Будапешті – Угорщина, збірна України вперше під Державним прапором посіла перше командне місце, а українські спортсмени здобули 2 золоті, 2 срібні та 6 бронзових нагород.

В 1994 році Національна збірна України на чемпіонаті Європи в м. Гельсінкі (Фінляндія) завоювала 2 золоті та 5 бронзових нагород.

За великий вклад в розвиток кікбоксингу в світі та високі досягнення українських спортсменів, в 1995 році Україні було надано право провести 10-й чемпіонат світу. Чемпіонат було проведено на найвищому рівні в жовтні місяці в м. Києві. Національна збірна України посіла перше командне місце. Золоті медалі вибороли: Олена Твердохліб /м. Київ/, Віталій Кличко /м. Київ/, Олег

Зінов'єв /м. Донецьк/. Крім цього, збірна команда здобула 4 срібні та 9 бронзових нагород.

В 1998 році Україна приймає чемпіонат Європи, він був проведений в м. Києві. Національна збірна України посіла перше командне місце, де виборола 4 золоті, 6 срібних та 5 бронзових нагород.

Вперше в історії розвитку кікбоксингу в світі у 2007 році в м. Києві пройшли Перші Європейські Ігри з не олімпійських видів спорту, на котрих команда України з кікбоксингу виборола перше командне місце.

Національна федерація кікбоксингу України «ВАКО» входить в міжнародну Асоціацію кікбоксерсь - ких організацій „WAKO". У квітні 2006 року в м. Сеулі (Корея), пройшло засідання Генеральної Асамблеї Міжнародних федерацій (GAISF), де „WAKO" була прийнята до Олімпійської хартії. А вже у 2010 році українські спортсмени прийняли участь у Перших Всесвітніх Іграх з єдиноборств, де вибороли 3 золотих нагороди.

Кікбоксинг „ВАКО" розвивається, в даний час, в 25 областях України, м.м. Києві та Севастополі.

Національна Федерація кікбоксингу України „ВАКО" веде напрямок до признання кікбоксингу Олімпійсь - ким видом спорту і для цього є всі передумови.

Існують думки, що кікбоксинг "жорстокий" вид спорту. Така думка невірна. Краса кікбоксингу заснована на застосуванні різнобічної техніки, різноманітної тактики, творчому вирішенні задач, гарної фізичної підготовки. Краса кікбоксингу полягає в чесній спортивній боротьбі, у прояві кікбоксерами високих моральних якостей – мужності, сміливості, цілеспрямованості, сили волі. Кікбоксер, який мужньо та технічне веде бій, викликає загальне захоплення у глядачів.

Навчальна програма

Програма підготовлена Федерацією кікбоксингу України «ВАКО» для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), різних форм власності.

В програмі висвітлені нормативно – практичні основи, які регулюють діяльність ДЮСШ, питання організації навчально-тренувального процесу, реко-
мендовані навчальні плани, наведено практичні поради щодо змісту і планування підготовки на базі конкретного програмного матеріалу, загальної практики, здійснення контролю за їх виконанням на різних етапах підготовки.

Хотілось би висловити велику подяку всім, хто допомагав створити дану програму:

- Володимиру Сергєєву – заступнику директора з учбово-спортивної роботи КДЮСШ «Арсенал» м. Києва;
- Олександру Шапар - генеральному секретарю ФКУ „ВАКО”.

Особлива подяка, звичайно, спортсменам різного рівня підготовки та їх тренерам, тому що їхня праця в залах на тренуваннях, у двобоях на рингах послужила поштовхом і лягла в основу складання цієї програми.

Сподіваємось, що програма принесе велику користь в підготовці високоякісних кікбоксерів нашій Державі.

Президія ФКУ «ВАКО»

ПРОГРАМУ ПІДГОТУВАЛИ:

П.О. Орел	*Президент Національної федерації кікбоксингу України „ВАКО”, заслужений тренер СРСР, України та Киргизстану, суддя міжнародної категорії*
В.І. Сергєєв	*Заступник директора з учбово – спортивної роботи КДЮСШ „Арсенал” м. Києва, заслужений тренер України, майстер спорту СРСР, суддя національної категорії*
О.І. Шапар	*Генеральний секретар Національної федерації кікбоксингу України „ВАКО”, суддя міжнародної категорії з кікбоксингу*

Розділ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНО - ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

2.1.1 Режим та наповнення навчальних груп в розділах: «Семі-контакт», «Лайт - контакт», «Кік-лайт» та Музичні вправи»

Таблиця 1

Група	*Рік навчання*	*Вік вихованців, років*	*Розділ кікбоксингу*	*Мінімальна кількість вихованців у групі*	*Тижневий режим навчально-тренувального процесу*	*Кількість учбових годин на рік*	*Вимоги по спорт. підготовленості*
Група початкової підготовки	I – й рік	7 - 8	Розділи кікбоксингу: «Семі – контакт», «Лайт – контакт», «Кік - лайт» та «Музичні вправи»	12	6	312	Вивчення основ спорт. техніки, виконання спортивних нормативів, спаринги в ДЮСШ
	II – й рік	8 – 9		10	8	416	
Група попередньої базової підготовки	I – й рік	9 - 10		10	12	624	Виконати **III – II** юнацький розряд
	II – й рік	10 - 11		8	14	728	Виконати **II – I** юнацький розряд
	III – й рік	11 - 12		8	18	936	Виконати **III** розряд
	Більш 3-х років	12 - 14		6	20	1040	Виконати **II** розряд
Група спеціалізован базової підготовки	I – й рік	15 - 16		6	24	1248	Виконати **I** розряд
	II – й рік	16 - 17		6	26	1352	Виконати **I** р., 50% - кмсу
	Більш 2-х років	17 - 18		4	28	1456	Виконати кмсу, мсу
Група підготовки до вищих досягнень	Увесь термін	18 і старші		4	32	1664	Виконати мсу, мсумк

2.1.2 Режим та наповнення навчальних груп в розділах: «Фул - контакт», «Лоу - кік» та «К -1»

Таблиця 1.1

Група	*Рік навчання*	*Вік учнів для зарахування в ДЮСШ*	*Розділ кікбоксингу*	*Найменше число учнів в групі*	*Найбільша кількість учбових годин щотижня*	*Найбільша кількість учбових годин на рік*	*Найменші вимоги по спорт. підготовці на кінець року навчання.*
Група початкової підготовки	І – й рік	9 - 10	Розділи кікбоксингу: «Фул – контакт», «Лоу – кік», «К – 1»	12	8	312	Вивчення основ спорт. техніки, виконання спортивних нормативів, спаринги в ДЮСШ
	ІІ – й рік	10 - 11		10	10	416	
Група попередньої базової підготовки	І – й рік	11 - 12		10	12	624	Виконати **ІІІ – ІІ** юнацький розряд
	ІІ – й рік	12 - 13		8	14	728	Виконати **ІІ – І** юнацький розряд
	ІІІ – й рік	13 - 14		8	18	936	Виконати **ІІІ** розряд
	Більш 3-х років	14 - 15		6	20	1040	Виконати **ІІ** розряд
Група спеціалізован. базової підготовки	І – й рік	15 - 16		6	24	1248	Виконати **І** розряд
	ІІ – й рік	16 - 17		6	26	1352	Виконати **І** р., 50% - кмсу
	Більш 2-х років	17 - 18		4	28	1456	Виконати кмсу, мсу
Група підготовки до вищих досягнень	Увесь термін	18 і старші		4	32	1664	Виконати мсу, мсумк

Групи початкової підготовки з кікбоксингу в відділеннях ДЮСШ комплектуються з урахуванням віку бажаючих займатися кікбоксингом, рівня їх фізичної підготовленості та стану здоров'я.
(см.Табл.1, табл.1.1).

Для зарахування до ДЮСШ спортсмен повинен надати:

1. Відповідну заяву, підписану батьками, або особами, що їх замінюють;

2. Медичний висновок лікаря поліклініки за місцем проживания або лікаря загальноосвітнього навчального закладу про відсутність медичних протипоказань для занять кікбоксингом;

Комплектування груп початкової підготовки першого року навчання проводиться щорічно у вересні-жовтні. Подальші групи формуються у вересні кожного року відповідно до спортивної майстерності та згідно контрольним нормативам.

Відбір та комплектування груп початкової підготовки здійснюється протягом 6 тижнів, за віком, зросто - ваговими показниками, рівнем фізичної підготовленості та станом здоров'я. Як правило, для груп початкової підготовки та попередньої базової підготовки в ДЮСШ передбачається проведення протягом шести тижнів навчально-тренувальних занять в умовах спортивно-оздоровчого табору. По закінченню цього терміну і за умови виконання вступних нормативів рішенням педагогічної ради ДЮСШ та наказом директора юні спортсмени зараховуються до ДЮСШ.

Вимоги для прийому до груп початкової підготовки:

- ❖ Відповідний до занять кікбоксингом рівень розвитку фізичних та вольових якостей;
- ❖ Відповідний до занять кікбоксингом рівень стану здоров'я;
- ❖ Виконати вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- ❖ Виконати спеціальні вправи на координацію рухів верхніх і нижніх кінцівок;

Переведення учнів спортивної школи відповідно з групи початкової підготовки до групи попередньої базової підготовки, групи спеціалізованої базової підготовки та групи підготовки до вищих досягнень здійснюється після виконання ними встановлених вимог, зазначених у ДЮСШ для спортсменів - кікбоксерів.

Вихованці, які досягли 18 років, залишаються у спортивній школі у групах попередньо базової підготовки

четвертого і п'ятого року навчання, групах спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень за наявності позитивної динаміки показників підготовленості та високих спортивних результатів за погодженням з структурними підрозділами з фізичної культури та спорту регіональних держадміністрацій. Вихованці можуть перебувати у спортивній школі до 23 років включно за умови навчання їх у вищих навчальних закладах I—IV рівня акредитації.

Програма може бути використана як в ДЮСШ так і в інших спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю. Дана програма не є законом для неухильного виконання, це матеріал для творчої роботи тренера-викладача.

Примітки:
ЗФП — загальна фізична підготовка;
СФП — спеціальна фізична підготовка;
ТТП — техніко-тактична підготовка.

2.2. Вікові особливості багаторічної підготовки

Багаторічний процес підготовки юних кікбоксерів, протягом якого повинна бути вирішена значна кількість найрізноманітніших завдань, потребує вдумливого підходу та правильного планування навчально - тренувальної роботи з урахуванням вікових особливостей дітей. У зв'язку з цим у ДЮСШ заняття кікбоксингом організуються і проводяться в декількох вікових групах, що відрізняються задачами підготовки спортсменів.

Цілком природно, що такий віковий поділ підготовки кікбоксерів декілька умовне, він не виключає, а попереджає випадки переходу підготовки спортсменів одного етапу до іншого в більш ранньому віці.

За умов правильної організації роботи в ДЮСШ діти вже у ранньому віці (7 - 9 років) здатні оволодіти руховими навичками та вміннями, потрібними для занять кікбоксингом, а самі заняття позитивно впливають на їх розвиток і здоров’я. За статистичними даними, кікбоксери починають показувати високі спортивні результати у 18 – 21 рік, після 8 – 10 років підготовки.

Урахування вікових і статевих особливостей у роботі з дітьми дуже важливе для визначення правильної методики навчання та тренування. Формування підготовки так само, як і невірне використання передумов, викликаних віковим розвитком, призводить не тільки до порушення стану здоров'я, але й до зниження їх, можливостей для досягнення високих спортивних результатів у більш зрілому віці.

Організм юних учнів розвивається безперервно, але нерівномірно. Анатомічні та функціональні зміни, які відбуваються у кожному віці, мають свої особливості. Тому виникають певні передумови як для розвитку фізичних якостей, так і проявлення інших особливостей.

Вікові зміни у дівчат і хлопців відбуваються не в одні й ті ж роки та не співпадають за темпами.

Наприклад, період статевої зрілості, який супроводжується активізацією всіх процесів, у дівчаток наступає раніш, ніж у хлопчиків. В 11 - 12 років дівчатка випереджають хлопчиків у рості та вазі. У хлопчиків м'язова сила зростає особливо інтенсивно в 13 - 15, а у дівчаток - в 10 - 13 років. Обмін речовин у молодшому віці протікає інтенсивніше.

З віком змінюються показники фізичного розвитку та інші особливості:

- Швидкість реакції зростає до 15 років;
- Збільшення максимальної швидкості відбувається у 13 -15 років, а після 15 років вона зменшується;
- Найбільший приріст стрибучості у хлопчаків відмічається з 9 до 13 років, потім призупиняється, а у дівчаток після 15 років навіть стає меншим;

- Точність ударів у дівчат збільшується у період з 13 до 15 років, а у хлопчиків до 12 - 14 років.
- Розтягування м’язів, розробка суглобів протікає найбільше ефективно і безболісно в ранньому віці від 7 до 9 років.

У спортивній підготовці кікбоксерів важливо враховувати вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості організму, щоб, орієнтуючись на збільшення вимог і навантажень, не призвести до передчасного обмеження можливостей і "старіння" молодих кікбоксерів, які могли б у більш зрілому віці значно збільшити рівень своїх досягнень.

На всіх етапах багаторічної підготовки найголовнішими завданнями мають бути зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та різнобічній фізичній підготовленості.

Головним показником роботи спортивних шкіл з кікбоксингу має бути виконання учнями - спортсменами наприкінці кожного навчального року програмних вимог до рівня підготовленості, які зумовлюються кількісно - якісними показниками технічної, тактичної, фізичної, інтегральної, теоретичної підготовленості, фізичного розвитку. Виконання спортсменами нормативних вимог - головна умова занять у спортивній школі.

Кікбоксинг „ВАКО” має 7 (сім) розділів:

- Семі – контакт, «S»;
- Лайт – контакт, «L»;
- Кік – лайт, «KL»;
- Музичні вправи, «MF»;
- Фул – контакт, «F»;
- Фул - контакт з лоу – кіком, «Low»;
- К – 1;

Ці розділи незначно відрізняються між собою, згідно міжнародних правил змагань, але мають одну систему підготовки: як технічну, тактичну, психологічну та вольову.

Підготовка кікбоксерів у таких розділах кікбоксингу, як «Семі – контакт», «Лайт – контакт», «Кік - лайт»,

«Музичні вправи», проводиться на спортивному майданчику, розміром 8 х 8 м - „Татамі”.

Змагання спортсменів у цих розділах кікбоксингу, згідно правил змагань, проводяться також на татамі. Вік спортсменів для зарахування у групи початкової підготовки рекомендується від 7 до 9 років.

Підготовка спортсменів у розділах «Фул – контакт», «Лоу – кік» та «К – 1», починається з 10 років, але користуючись багаторічним процесом підготовки юних кікбоксерів рекомендується починати процес підготовки з 7 – 8 років, для вивчення школи кікбоксингу (гімнастичні вправи, бойову стійку, переміщення на спортивному майданчику).

Основи методики фізичного виховання з урахуванням особливостей розвитку організму:

РОЗВИТОК СИЛИ.

Абсолютна сила. Загальний розвиток сили м'язів у дівчат 9 - 10 років та хлопців 10 - 11 років є незначний. Найвищі темпи зростання абсолютної сили відбувається з 9 - 10 до 16 - 17 років, максимальних показників вона досягає десь у 25 - 30 років.

Відносна сила досягає високих показників у 10 - 11 років, а у 12 – 13 років вона стабілізується, чи іноді знижується внаслідок прискореного розвитку розмірів та ваги тіла. Повторний розвиток відносної сили припадає на 15 - 17 років.

Швидкісно - силові якості мають найвищі темпи зростання у дівчат від 10 до 11 років, у хлопців від 10 до 11 і від ІЗ до 15років.

Силова витривалість має високі темпи зростання від 13 до 18 років. Середні темпи її зростання відбуваються у дитячому та підлітковому віці.

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ. Швидкість у всіх її проявах прогресує протягом усього життя. Прогресивний природний розвиток швидкості відбувається у дівчат до 14 - 15 років, у хлопців до 15 - 16 років. Віковий період від 7- 8 до 11- 12 років є найсприятливішим для розвитку швидкості рухових реакцій та частоти рухів, також цей

віковий період визначається високими темпами розвитку координаційних якостей, тому необхідно удосконалювати між м'язову координацію в швидкісних рухах. У дівчат віком від 11 - 12 до I4 - 15 років та у хлопців до 15 - 16 років відбувається приріст швидкості цілісних рухів, тому необхідно також розвивати швидкісні та швидкісно-силові якості.

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ. Загальна витривалість має найвищі темпи зростання у хлопців віком від 8 - 9 до 10, з 11 до 12 таз 14 до 15 років. У віці від 15 до 16 років темп розвитку загальної витривалості у юнаків різко знижується. В інші вікові періоди загальна витривалість має середні темпи зростання.

Швидкісна витривалість у юнаків має високі темпи зростання у віці від 13 до 14 та від 15 до 16 років. Середні темпи розвитку швидкісної витривалості припадають на вік від 11 до 13 років, від 14 до 15 та від 16 до 17 років. Віковий період від 9 до 11 років має низькі темпи природного розвитку. У жінок високі темни зростання відбуваються від 10 до 13 років, потім протягом двох наступних років знижуються. Середні темпи зростання припадають на вік від 15 до 17 років. Найвищі абсолютні темпи зростання різних видів витривалості спостерігаються у людей, які досягли зрілості.

ГНУЧКІСТЬ у цілому природно поліпшується до 14 - 15 років, але раціональне планування роботи у цьому напрямі потребує обліку вікових змін у формуванні рухомості в суглобах. Рухомість дрібних суглобів розвивається скоріше, ніж масивних. Амплітуда руху тазостегнових суглобів зростає до I3 років. Найвищі темпи зростання — від 7 до 8 та від 11 до 13 років, потім вони стабілізуються, а у 16-17 років прогресивно знижуються. Рухомість хребта у дівчат поліпшується до 14 років, у юнаків — до 16 -17 років. Високі темпи зростання у дівчат від 7до 8, від 10 до 11 та від 12 до 14 років, у юнаків — від 7 до 11 та від 14 до 15 років.

КООРДІНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ. Від 6 - 7 до 10 - 12 років активно зростає здатність до керування силовими параметрами руху у часі і просторі, потім вона знижується і знову зростає до 17 - 18 років.
Період від 6 - 7 до 10 - 12 років є найсприятливішим для розвитку координаційних здібностей.

Примітки:

1. Один учбовий час (академічний) = 45 хв;
2. За рішенням тренерської Ради та рекомендації лікаря вік учнів для зарахування може бути зменшений на 1 – 2 роки;
3. Вікові обмеження не поширюються на спортсменів, які виконують нормативні вимоги для зарахування до групи більш високого рангу;
4. В групи спеціалізованої базової підготовки та групи підготовки до вищих спортивних досягнень можуть зараховуватись учні на 1 – 2 роки молодші при умові виконання відповідних нормативів та по клопотанню федерації кікбоксингу;
5. Максимальний вік учнів визначається згідно з положенням про ДЮСШ, або іншими нормативними актами, що регулюють їх діяльність;

2.3. Загальна характеристика спортивної підготовки

СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА кікбоксерів як педагогічний процес, спрямована на фізичне і духовне вдосконален ня людини, оволодіння систематизованими знаннями виду спорту, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом всього життя.

Кікбоксинг є ефективний засіб фізичного виховання. Його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення, і в цьому плані кікбоксинг має міжнародне визнання. Але він не зводиться лише до фізичного виховання. Всі сім розділів кікбоксингу мають самостійне загальнокультурне, педагогічне, естетичне та інші значення. Загальна характеристика спортивної підготовки кікбоксерів не може обмежуватись лише спортом, і він не може розглядатися як універсальний засіб фізичного виховання, так як представляє підвищені, часто граничні вимоги до функціональних можливостей організму людей, їх віку, стану здоров’я і рівня підготовленості.

Спортивна підготовка в кікбоксингу – багаторічний, цілорічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання та виховання учнів ДЮСШ.

Головна мета спортивної підготовки кікбоксерів – успіхи в чемпіонатах міста, області, України і далі – досягнення високих результатів у змаганнях європейського та світового рівня.

Основні завдання спортивної підготовки з кікбоксингу:

- Прищеплення стійкої зацікавленості к кікбоксингу;
- Набуття спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для успішних виступів у змаганнях з кікбоксингу;
- Засвоєння основних засад психологічно-вольової та фізичної підготовки;
- Виховання високих-морально-етичних якостей;

- Засвоєння основних принципів кікбоксерської етики та естетики;

Сучасний кікбоксинг займає важливе місце як у спортивній підготовки спортсменів так і фізичній та духовній культурі суспільства. Як суспільному явищу йому притаманні різноманітні соціальні функції. Визначальною функцією кікбоксингу є змагальна функція.

Змагальній діяльності в кікбоксингу властиве гостре суперництво, чітка регламентація взаємодії учасників змагань, уніфікація змагальних дій, умов їх виконання і способів оцінки досягнень. Змагальна діяльність допомагає виявляти резервні можливості людини.

Виховна функція передбачає підвищення ефективно сті змагальної діяльності, сприяє всебічному вихован - ню соціально активної особистості. Вплив спорту може мати як позитивний, так і негативний ефект.

Функція підвищення фізичної активності передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності і покликана сприяти всебічному розвитку спортсменів, удосконалювати їх фізичні і духовні здібності, розширювати арсенал життєво важливих рухових умінь, підвищувати їх надійність у складних умовах.

Оздоровча і рекреаційно-культурна функція спрямо вана на зміцнення людей, забезпечення активного відпочинку, формування естетичних смаків.

Виробнича (або навчальна) функція, яка дозволяє сприяти підвищенню продуктивності праці (або навчання) через згуртування колективів, встановлен - ня сприятливого психологічного мікроклімату, впровад ження норм і правил здорового способу життя.

Пізнавальна функція передбачає використання спортивної підготовки як моделі для вивчення фізичних і психічних можливостей людського організму в екстремальних умовах.

Видовищна функція кікбоксингу задовольняє прагнення великої кількості людей одержати емоційний заряд як учасників змагань так і у ролі вболівальників, створює прекрасні умови для просвітницької роботи з

метою залучення широкої аудиторії глядачів до регулярних занять фізичною культурою.

Економічна функція полягає в самозабезпеченні фінансовими засобами розвитку виду спорту. Джерелом фінансування можуть бути: спортивні лотереї, виробнича і видавнича діяльність, реклама і атрибутика, спонсорська допомога, комерційні спортив
ні заходи тощо.

Функція поліпшення взаєморозуміння між народами і державами.

Престижна функція полягає в тому, що успіхи в розвитку виду спорту та перемоги спортсменів піднімають престиж окремих людей і колективів, регіонів і держави в цілому.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА **-** цим терміном визначають прикладну спрямованість фізичного виховання щодо трудової або іншої діяльності людини.

Спортивна підготовка складається:

1. Загальна фізична підготовка (ЗФП) – це процес фізичного виховання, що створює загальні передумови для високопродуктивної праці людини;
2. Спеціальна фізична підготовка (СФП) - спрямована на підготовку до професійної та спортивної діяльності;

Фізична досконалість передбачає гармонійний фізичний розвиток та всебічну фізичну підготовленість людини до життя, праці та захисту Батьківщини.

У людей різних професій, статі, віку фізична досконалість має специфічні особливості.

Фізична освіта - визначає рівень знань з фізичного виховання, рухових і гігієнічних вмінь та навичок.

Виходячи із задач спортивної підготовки, співвідношення часу на ЗФП, СФП, з одного боку і на спортивно - технічну підготовку - з другого, приблизно рівно.

Головною формою організації занять з юними кікбоксерами у ДЮСШ являється урок з чітко

видержаними частинами, а головним методом проведення занять повинен бути ігровий.

Використання елементів спортивної гри, значно надає ефект розвитку спеціальних фізичних якостей. Посібниками навчання і тренування юного кікбоксера являються наступні види вправ:

- ✓ загальна розминка;
- ✓ бій з тінню (уявленим суперником);
- ✓ імітація прийомів перед дзеркалом, де спортсмен відшліфовує техніку удосконалення руками та ногами з партнером;
- ✓ удари по боксерськім знаряддям („грушам”, мішки різної ваги та довжини, мішки наповнені водою, боксерські знаряддя “Ванька - встанька”);
- ✓ удари по боксерськім лапам;
- ✓ вільний бій;
- ✓ спаринг;
- ✓ спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол, настільний теніс);
- ✓ біг, стрибки в висоту та довжину з розбігом та з місця;
- ✓ вправи з тенісним м’ячем, та медицинболом;
- ✓ вправи на розтягування м’язив;
- ✓ вправи на відновлення рівномірного дихання,
- ✓ розслаблення з пересуванням по залу.

Для вирішення поставлених задач, всі вище перераховані види занять, повинні будуватись у визначеному мікроциклі, максимально сприяючі загальній і спеціальній фізичній підготовці.

2.4. Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки

Річний навчальний план розраховано на 40 тижнів занять безпосередньо в умовах спортивної школи та 12 тижнів для тренувань у спортивно - оздоровчому таборі і за індивідуальним планом для осіб, які перебувають на активному відпочинку.

Розподіл часу на основні розділи підготовки за роками навчання залежить від завдань на певному етапі підготовки.

Від етапу до етапу зростає загальна кількість годин річної роботи, за роками навчання змінюється співвідношення часу на різноманітні види підготовки. Орієнтовне співвідношення засобів фізичної і спеціальної техніко - тактичної підготовки за роками (за Платоновим, 1997 р.) наведено в табл. 3.

Етап початкової підготовки.

Тут переважає загальна і спеціальна підготовка.

Завдання і пріоритетний напрям тренувального процесу:

- зміцнення здоров'я;
- різноманітна фізична підготовка;
- корекція недоліків фізичного розвитку;
- навчання техніки кікбоксингу та техніки різноманітних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Етап попередньої базової підготовки.

Характеризується різносторонністю підготовки при невеликому обсязі спеціальних вправ, збільшенням обсягів допоміжної підготовки.

Завдання і пріоритетний напрям тренувального процесу:

- різносторонній розвиток фізичних можливостей;
- зміцнення здоров'я;
- корекція недоліків фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
- формування рухового потенціалу (відповідно до

специфіки кікбоксингу);
- засвоєння й удосконалення техніки кікбоксингу;
- формування інтересу до цілеспрямованої багаторічної спортивної підготовки.

Етап спеціалізованої базової підготовки.
Характеризується збільшенням обсягів техніко-тактичної підготовки.
Завдання і пріоритетний напрям тренувального процесу:
- підвищення загального функціонального рівня;
- планомірне зростання обсягу тренувальних і змагальних навантажень;
- поступова підготовка організму до максимальних навантажень саме на цьому етапі;
- побудова міцної аеробної бази для подальшого виконання великих обсягів спеціальної роботи;
- посилення психологічної підготовки;
- подальше удосконалення технічної і тактичної підготовленості;
- формування мотивації до досягнення спортивних результатів і цільової настанови на спортивне удосконалення.

Етап підготовки до вищих досягнень.
Завдання і пріоритетний напрям тренувального процесу:
- досягнення максимального спортивного результату;
- індивідуальний підхід до підготовки спортсменів;
- максимальне застосування засобів, які сприяють швидкому проходженню адаптаційних реакцій;
- максимальне збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи;
- збільшення змагальної практики, обсягу спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки.

2.4. Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки

Таблиця 2

Вид підготовки	ГРУПИ										Усього
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень	
	Рік навчання									Увесь термін	
	I	*II*	*I*	*II*	*III*	*IV*	*I*	*II*	*III*		
Загально фізична	107	142	177	206	265	295	259	281	301	335	***2368***
Спеціальна фізична	81	119	144	179	246	320	435	444	454	480	***2902***
Техніко-тактична	41	43	109	120	138	107	143	188	213	296	***1398***
Теоретична	7	8	9	11	13	15	19	20	26	29	***154***
Контрольні нормативи	6	10	8	10	12	14	18	18	20	22	***138***
Інструкторська та суддівська практика	-	-	8	8	8	9	9	12	14	18	***86***
Засоби відновлення	-	-	25	26	38	40	77	77	92	99	***474***
Змагання, інд. робота	70	96	144	168	216	240	288	312	336	384	***2256***
Усього:	***312***	***416***	***624***	***728***	***936***	***1040***	***1248***	***1352***	***1456***	***1664***	***9776***

Орієнтовний розподіл засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки,%

Таблиця 3

Вид підготовки	ГРУПИ									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									Усього на рік
	I	II	I	II	III	IV	I	II	III	
ЗФП, **%**	45	45	37	37	37	37	27	27	27	20
СФП, **%**	20	20	18	18	18	18	20	20	20	25
ТТП і решта, **%**	35	35	45	45	45	45	53	53	53	55

План – графік розподілу навчальних годин з теоретичної підготовки

Таблиця 4

Зміст заняття	ГРУПИ									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									Усього на рік
	I	II	I	II	III	IV	I	II	III	
1. Фізична культура і спорт як засіб виховання та зміцнення здоров'я людини.	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2
2. Історія розвитку кікбоксингу в світі та Україні. Роль кікбоксингу в вихованні молоді України.	1	1	-	1	-	-	1	-	-	2
3. Професійний кікбоксингу.	-	1	2	-	-	2	2	-	2	2
4. Контрольно нормативи з ЗФП та СФП.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5. Медико-біологічні та психологічні засади юнацького спорту.		1	-	1		2	2	2	2	2
6. Особиста гігієна. Поняття про гігієну та санітарні вимоги до одягу та взуття. Гігієна спортивних споруд.	1	-	2	-	1	-	2	-	2	2
7. Само контролювання в період занять спортом. Щоденник самоконтролю, його зміст та ведення	-	1	-	1	-	2	-	1	2	2
8. Загартування організму юного спортсмена. Порядок та правила загартування спортсмена	1	-	-	1	1	-	-	1	1	2

Продовження табл. 4

Зміст заняття	ГРУПИ									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									Усього на рік
	I	II	I	II	III	IV	I	II	III	
9. Травматизм у кікбоксингу, його попередження та лікарський контроль.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10. Загальні засади навчання. Мета, завдання, методи навчання, методи навчання кікбоксерів початківців.	-	-	1	1		1	1	1	1	-
11. Етапи формування та удосконалення рухових навичок у кікбоксерів - початківців.	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
12. Основні засоби та методи спортивного тренування.	-	-	-	1	1	1	-	1	1	1
13. Фізична підготовка юного кікбоксера	-	-	2	1	1		2	2	2	2
14. Технічна підготовка. Поняття про техніку і технічну підготовку.	-	-	1	2	2	2	-	4	2	3
15. Тактична підготовка. Поняття про тактику і тактичну підготовку.	-	-	1		2	2	-	2	4	3
16. Оцінка ефективності тактики. Взаємозв'язок техніки й тактики в кікбоксингу. Тактичні дії.	-	-	-	1	2	1	2	2	2	2

Продовження табл. 4

Зміст заняття	ГРУПИ									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									Усього на рік
	I	II	I	II	III	IV	I	II	III	
17. Психологічна підготовка кікбоксерів	-	-	-	2	2	1	2	2	2	2
18. Місце занять, обладнання та інвентар	-	1	-	-	2	-	2	2	2	2
19. Правила змагань з кікбоксингу. Організація та проведення змагань.	1	1	-	-	2	2	2	2	2	2
20. Допінг – контроль. Поняття о допінгу.	-	-	-	-	-	2	1	1	2	1
21. Перелік заборонених для вживання ліків при підготовки до змагань.	-	-	-	-	-	-	1	2	2	2
Усього:	*7*	*8*	*12*	*14*	*18*	*20*	*24*	*27*	*34*	*36*

2.5. Структура навчальне – тренувального процесу

Структура навчально – тренувального процесу являє собою відносно стійкий порядок його компонентів, їх закономірне співвідношення та загальну послідовність.

Структура навчально – тренувального процесу складається з трьох основних рівнів:

1. Перший – мікроструктурний (структури окремих тренувальних занять, мікроциклів та їх сполучень);
2. Другий – мезоструктурний (системи мікроциклів, мезоциклів);
3. Третій – макроструктурний (структури мікроциклів їх періодів, річних та багаторічних циклів спортивного тренування);

Макроцикли складаються з періодів:

- підготовчого;
- змагального;
- перехідного;

Підготовчий період поділяється на два етапи:

1. Загально підготовчий;
2. Спеціально підготовчий;

Змагальний період поділяється на чотири етапи:

1. Попередньої підготовки до змагань;
2. Безпосередньої підготовки до змагань;
3. Змагального етапу;
4. Після змагального етапу;

Протягом макроциклу стан спортивної форми кікбоксера формується у першому періоді, стабілізується – у другому, тимчасово втрачається - у третьому.

Залежно від завдань заняття бувають:

- ✓ навчальні;
- ✓ тренувальні;
- ✓ навчально – тренувальні;
- ✓ відновлювальні;
- ✓ модельні;
- ✓ контрольні.

Навчальні заняття — це засвоєння нового матеріалу, вивчення техніки, тактики, техніко-тактичних схем тощо.
Тренувальні заняття спрямовані на здійснення різних видів підготовки.
Навчально-тренувальні заняття — проміжний тип занять між навчальними та тренувальними.
Відновлювальні заняття стимулюють відновлювальні процеси організму спортсмена після великих навантажень.
Модельні заняття проходять за програмою майбутніх змагань.
На *контрольних заняттях* вирішуються завдання контролю за ефективністю процесу підготовки.

Організація тренувального заняття забезпечує необхідну щільність занять, вибір оптимального дозування виконуваних вправ, дієвий контроль, облік індивідуальних особливостей спортсмена залежно від конкретних завдань і змісту тренувального заняття, підготовленості та індивідуальних можливостей учнів, етапу підготовки та інших обставин.

Відокремлюють такі форми організації занять: індивідуальна, групова, фронтальна, вільна.
За *індивідуальної форми занять* спортсмен отримує завдання і викопує його самостійно.
За *групової форми занять* відтворюється змагальний мікроклімат, надається взаємодопомога при виконанні окремих вправ.
За *фронтальної форми* забезпечується виконання спортсменами одночасно тих самих вправ.

Вільна форма занять застосовується у роботі зі спортсменами високого класу, які мають необхідні знання і досвід.

Для підготовки спортсменів передбачено основні та додаткові заняття. Під час основних занять виконується основний обсяг роботи, пов'язаний з вирішенням головних завдань періоду чи етапу підготовки, на додаткових заняттях створюється сприятливий фон для проходження адаптаційних процесів. Обсяг роботи та навантаження на таких заняттях незначні.

За ознакою локалізації спрямованості засобів і методів, які застосовуються на заняттях, розрізняють заняття вибіркової та комплексної спрямованості. Перші покликані розвивати окремі якості та здібності, що визначають рівень спеціальної підготовленості та витривалості спортсмена, його швидкісні чи силові якості тощо. Другі розвивають одночасно кілька якостей і здібностей.

Навчальне заняття з кікбоксингу складається з трьох частин:

1. Підготовчої частини;
2. Основної частини;
3. Заключної частини;

На *ввідно – підготовчу частину* припадає проведення організаційних заходів і безпосередня підготовка спортсменів до виконання програми основної частини заняття. Розминка завдяки комплексу спеціально підібраних вправ сприяє оптимальній підготовці спортсменів до наступної роботи. Перша частина розминки сприяє активації діяльності — центральної нервової системи, рухового апарату і вегетативної нервової системи.

За цієї мети вдаються до різноманітних загально підготовчих вправ, у другій частині розминки — до спеціально-підготовчих вправ.

Під час *основної частини* заняття вирішується головне завдання — забезпечувати підвищення рівня спеціальної

фізичної і психологічної підготовленості, удосконалення оптимальної техніки, тактики і т. п. Тривалість заняття залежить від характеру і методики застосовуваних вправ, обсягу тренувального навантаження. Підбір вправ, їх кількість визначають спрямованість заняття і його навантаження.

У *заключній частині* заняття поступово зменшують інтенсивність роботи, щоб створити сприятливі умови для інтенсивного проходження відтворювальних процесів у організмі спортсменів.

Переважна направленість тренувального заняття, його завдання, засоби і методи, обсяг і характер навантажень визначаються тижневим планом тренувань. Тривалість тренувального заняття в спортивній школі залежить від року навчання, віку, кваліфікації спортсменів і завдань тренувань. Час проведення занять впродовж дня визначається залежно від умов тренування, режиму навчання і відпочинку. Тренер повинен слідкувати, щоб час занять за можливості був стабільним, тому що його зміна впливає негативно на працездатність спортсменів, і також на погіршення процесів відновлення після тренувальних навантажень. А це суттєво знижує ефективності тренувального процесу.

Мікроцикли у структурі навчально – тренувального процесу кікбоксерів підрозділяються на:

- ✓ загрузочні;
- ✓ ударні;
- ✓ підводячи;
- ✓ відновлювальні;
- ✓ змагальні.

Частіше використовуються тижневі, проте нерідкими є мікроцикли тривалістю від 3 – 4 до 10 – 14 днів.

Тривалість мезоциклів від 2 до 6 тижнів, найбільш поширені двотижневі.

Типи мезоциклів:

- ✓ загрузочні,
- ✓ базові,
- ✓ контрольно-підготовчі,
- ✓ предзмагальні,
- ✓ змагальні,
- ✓ відновлювальні.

Усі структурні утворення процесу спортивної підготовки кікбоксерів незалежно від їх рівня (мікро, мезо та макро) можна класифікувати за трьома основними критеріями:

1. Педагогічні завдання, що вирішуються в них;
2. Спрямованість основного обсягу навчально – тренувальної роботи;
3. Величина сумарних навантажень.

2.6. Організація навчальне - тренувального процесу на етапах підготовки

Система багаторічної підготовки кікбоксерів потребує тривалого часу, який умовно можна розділити на декілька послідовних взаємозв'язаних етапів:

- ✓ початкової підготовки;
- ✓ попередньої базової підготовки;
- ✓ спеціальної базової підготовки;
- ✓ підготовки до вищих спортивних досягнень;

Такий розподіл багаторічної підготовки на етапи дозволяє відокремити тренувальні групи (залежно від віку і кваліфікації спортсменів).

Кожен етап підготовки має свою мету та завдання.

Організаційна структура системи багаторічної підготовки кікбоксерів складається з трьох наступних ланок.

Перша, найбільш масова - секція шкільного колективу фізкультури, завданням якої є залучить школярів до регулярних систематичних занять спортом, допомогти їм оволодіти початковими навиками та виявити талановитих дітей для занять у дитяче - юнацьких спортивних школах (ДЮСШ).

Другою ланкою підготовки кікбоксерів є дитяче – юнацькі спортивні школи (ДЮСШ).

До третьої ланки слід віднести кікбоксерські секції спортивних клубів та колективів фізичної культури вищих навчальних закладів, технікумів, технічних училищ, підприємств і відомств.

Тому в ДЮСШ рекомендується проводити навчально – тренувальну роботу, для досягнення визначеної мети з урахуванням віку юних спортсменів, більш ретельно та ефективно по етапах:

Перший етап - початкова підготовка, виховання інтересу до занять кікбоксингом.

На цьому етапі вирішуються наступні завдання:

- прищеплення любові до занять фізичними вправами, кікбоксингом, розвиток швидкості, спритності, гнучкості, зміцнення опорне - рухового апарату;
- навчання основам техніки, і тактики кікбоксингу
- розвиток спеціальних якостей та здібностей, потрібних для заняття кікбоксингом;
- виявлення перспективних юних спортсменів для подальшого навчання в ДЮСШ.

Другий етап – попередня базова підготовка, загальна фізична підготовка, універсальність завдань, вибір засобів і методів тренування, відбір юних спортсменів для наступного етапу підготовки.

На цьому етапі вирішується низка завдань:

- виявлення дітей здібних до отримання високих результатів для занять на третьому етапі;
- прищеплення стійкої зацікавленості до занять спортом взагалі та кікбоксингом зокрема;
- розвиток швидкості, сили, спритності, гнучкості, зміцнення опорне - рухового апарату;
- розвиток спеціальних якостей та здібностей, яки зумовлюють успішне оволодіння навичками боротьби на рингу;
- навчання техніки і тактики кікбоксингу;
- привикання до змагальної діяльності.

Третій етап - спеціалізована базова підготовка, диференціація спортсменів за спеціалізованими функціями, універсальність підготовки з елементами спеціалізації, відбір спортсменів для четвертого етапу підготовки.

На цьому етапі визначаються наступні завдання:

- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, функціональних можливостей;
- розвиток спеціальних якостей та здібностей потрібних для удосконалення в кікбоксингу;
- досконале оволодіння засадами техніки і тактики, навиками боксування;
- визначення функції кожного кікбоксера за його індивідуальними здібностями;

Четвертий етап - спортивне удосконалення, спеціалізація на базі універсальності.

Цей етап передбачає вирішення таких завдань:

- підвищення функціональних можливостей, загальної підготовки до рівня досягнень вищих розрядів;
- досягнення високого рівня технічної та тактичної підготовки шляхом індивідуалізації процесу підготовки;
- досягнення високої спортивної майстерності;

- досягнення стабільності (надійність спеціальних змагальних умов);
- введення молодих кікбоксерів у систему підготов ки спортсменів найвищих спортивних досягнень;

На всіх етапах багаторічної підготовки найголовнішим завданням мають бути зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та різнобічній фізичній підготовленості.

Головним показником роботи спортивних шкіл з кікбоксингу має бути виконання учнями – спортсменами, наприкінці кожного навчального року, програмних вимог до рівня підготовки, яки зумовлюют
ся кількісно-якісними показниками технічної, тактич-
ної, фізичної, інтегральної, теоретичної підготовки, фізичного розвитку.

Виконання спортсменами нормативних вимог - головна умова занять у спортивній школі.
Цей принцип повинен бути покладений в основу програми з метою, як планування процесу підготовки, так і використання нормативних вимог.

Розділ 3

ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Організація та методика відбору

Групи початкової підготовки з кікбоксингу в відділеннях ДЮСШ комплектуються з урахуванням віку бажаючих займатися кікбоксингом, рівня їх фізичної підготовленості та стану здоров'я.(см.Табл.1. стор.8,9).

Методика відбору на етапі спортивної підготовки визначається основним завданням першого його ступеня – допомогти дитині вірно обрати вид спорту, в якому в подальшому вона зможе удосконалити свою техніко - тактичну майстерність.

Кікбоксинг «ВАКО» має 7 (сім) розділів:

- *Семі – контакт, «S»;*
- *Лайт – контакт, «L»;*
- *Кік – лайт, «KL»;*
- *Музичні вправи, «MF»;*
- *Фул – контакт, «F»;*
- *Фул - контакт з лоу – кіком, «Low»;*
- *К – 1;*

Ці розділи мають одну систему підготовки: як технічну, тактичну, психологічну та вольову одначе незначно відрізняються між собою.

Підготовка кікбоксерів у таких розділах кікбоксингу як Семі - контакт, Лайт - контакт, Кік - лайт, Музичні вправи, значно відрізняються від підготовки в розділах Фул - контакт, Лоу - кік та К – 1.

Розділ кікбоксингу – *„Музичні вправи"* – це вид уявлюваної боротьби з одним або більше суперниками, у якому спортсмен використовує техніку кікбоксингу та східних бойових мистецтв під спеціально підібрану музику, кожний спортсмен індивідуально.

Розділ кікбоксингу – «*Семи - контакт*» - це бійцівська дисципліна, у якій два спортсмена змагаються з метою набрати як найбільше балів, використовуючи дозволену техніку, швидкість і концентрацію удару. Ефективний результат у цій дисципліні не важливий. Основними характеристиками „Семи – контакту" є техніка і швидкість. Змагання в розділі "Семи - контакт" характеризуються використанням легких та добре контрольованих ударів.

Розділи кікбоксингу «*Лайт – контакт*» та «*Кік – лайт*» проводяться з добре контрольованою технікою, що визначено в назві самих розділів. Спортсмени використовують техніку фул - контакту, що повинна добре контролюватися. Ці розділи були створені як перехідні розділи кікбоксингу між семи та фул - контактом.

На етапі початкової підготовки зараховують учнів освітніх установ, які бажають займатися кікбоксингом і мають письмовий дозвіл від батьків та лікаря.

Приблизні нормативи для зарахування в групи початкової підготовки наведено у табл. 5.

Таблиця 5

Контрольні вправи	Хлопчики	Дівчата
1.	*2.*	*3.*
1.«Човниковий біг» 3 х 10 м (с)	**8,5**	**8,9**
2.Підтягування на високій перекладені із вису (кількість разів)	**5**	**-**
3.Підтягування на низькій перекладині із вису лежачи (кількість разів)	**-**	**10**
4.Віджимання в упорі лежачи (кількість разів)	**8**	**-**
5.Підіймання тулуба із положення лежачи на спині з фіксованими стопами (кількість разів)	**-**	**11**

Продовження табл. 5

Контрольні вправи	Хлопчики	Дівчата
1.	*2.*	*3.*
7.Стрибок у довжину з місця (см)	**90**	**80**
8.Метання набивного м'яча (1 кг) із-за голови з місця (м)	**13,5**	**10,5**

Якщо кількість тих, які бажають займатися, перевищує план комплектування, тренерська рада спортивної школи може прийняти рішення про спортивну орієнтацію дітей на заняття кікбоксингом у групах початкової підготовки чи спортивно-оздоровчої на основі комплексної оцінки відповідності рухових здібностей, мотивації.

Тривалість етапу — 2 роки.

Після закінчення кожного річного циклу тренувань юні спортсмени повинні виконати нормативи вимоги різносторонньої фізичної підготовленості.

Багаторічний процес підготовки юних кікбоксерів в цих розділах потребує зараховувати юних спортсменів до груп початкової підготовки від 7 до 9 років. Це пов’язано с тим, що юнаки та дівчатка в цьому віку значно гнучкі, безболісно переносять "розтяжку" м'язів при посадці на "шпагат", легко засвоюють техніку ударів ногами в голову, а також нанесення ударів ногами в стрибках.

Підготовка спортсменів у розділах Фул - контакт, Лоу - кік та К - 1, починається з 10 років, але користуючись багаторічним процесом підготовки юних кікбоксерів рекомендується починати процес підготовки з 7 – 8 років. Це пов’язано с технікою кікбоксингу де використовуються у рівній пропорції удари руками та ногами, а також значно вище оцінюються удари ногами, які використовуються у стрибку. Багаторічний процес підготовки юних кікбоксерів показує, що у більш юному віці ця техніка засвоюється краще і вже до 10 літнього віку спортсмен має кращу техніку кікбоксингу ніж спортсмен який почав займатися кікбоксингом після 10 – 11 років.

У процесі початкового відбору доцільно широко використовувати прості педагогічні тести, які дозволяють оцінити рівень рухових здібностей дітей. Перевагу слід надавати тестам, які характеризують рухові здібності, обумовлені природними задатками. Особливу увагу приділяти тестам, що визначають швидкісні якості, координаційні здібності та ін.

При первинному відборі вагоме значення мають показники психічної надійності: бажання юного спортсмена займатись спортом, отримувати високі оцінки за виконання завдань; рішучість і наполягли - вість в ігрових ситуаціях, кмітливість щодо виконання незнайомих вправ тощо.

Основним принципом відбору в групи початкової підготовки з кікбоксингу є орієнтація на рівень розвитку таких фізичних якостей, як швидкість та «вибухова» сила. Потрібно також звернути увагу на статуру, поцікавитись антропометричними даними батьків, розміром ступні та ін. Крім фізичних якостей, звернути увагу на координацію рухів, відчуття ритму, орієнтації в просторі тощо. Зазначені показники виявляються під час спортивних і рухливих ігор.

3.2. Зміст і планування підготовки

Основні завдання груп початкової підготовки:

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток тіла та функціональних систем організму учнів – кікбоксерів;
2. Базова технічна підготовка – створення міцного фундаменту, „школи" кікбоксингу шляхом засвоєння основних вихідних поз (позицій) перед виконанням технічної дії після її завершення. Вірне (з біомеханічної

точки зору) виконання основних видів одиночних ударів руками та ногами та двох ударних комбінацій;

3. Початкова теоретична підготовка – ознайомлення з історією розвитку кікбоксингу у світі та Україні, осмислення основних понять біомеханіки рухів при виконанні ударних дій в кікбоксингу;

4. Формування стійкої мотивації до занять кікбоксингом;

5. Оволодіння початковими засадами тактики кікбоксингу шляхом виконання завдань у вільних поєдинках та спарингах;

6. Навчання правил проведення змагань з кікбоксингу версії „ВАКО”;

Навчальним планом для груп початкової підготовки 1-го року навчання передбачено ***312*** годин, з них: (див. табл.2, стор.23)

- 107 годин відводиться на загальну фізичну підготовку;
- 81 година на спеціальну фізичну підготовку;
- 41 година на техніко – тактичну підготовку;
- 6 годин на складання контрольних нормативів;
- 7 годин на теоретичну підготовку;
- 70 години на змагання та індивідуальну роботу;

Відповідно на 2-й рік навчання передбачено ***416*** годин, з них:

- 142 години відводиться на загальну фізпідготовку;
- 119 годин на спеціальну фізичну підготовку;
- 41 години на техніко – тактичну підготовку;
- 10 годин на складання контрольних нормативів;
- 8 годин на теоретичну підготовку;
- 96 годин на змагання та індивідуальну роботу;

3.3. План – схема річної підготовки

План графік проходження навчального матеріалу для груп початкової підготовки **1**- го року навчання, (хв.) *Таблиця 6*

Показник і вид підготовки	ВЕРЕСЕНЬ				ЖОВТЕНЬ					ЛИСТОПАД				ГРУДЕНЬ				
	Тиждень																	
	1	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***	***9***	***10***	***11***	***12***	***13***	***14***	***15***	***16***	***17***	***18***
Кількість тренувальних днів	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Кіл-ть тренувальних занять	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Заняття із ЗФП – усього:	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**
Розминка	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*
Спортивні та рухові ігри	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*
Гімнастика кікбоксера	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*
Вправи з м'ячем та медицин	-	*5*	-	*5*	-	*5*	-	-	*5*	-	*5*	*5*	-	*5*	-	-	*5*	-
Вправи зі скакалкою	*5*	-	*5*		*5*		*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*
Біг на короткі дистанції	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	-	*5*	*5*	-	*5*	*5*	-	*5*	*5*	*5*
Стрибки	*5*	-	*5*	-	*5*	-	-	*5*	-	*5*	-	-	*5*	-	*5*	*5*	-	-
Боротьба у стійці	-	*5*		*5*	-	*5*	*5*	-	*5*	-	-	*5*	-	-	*5*	-	-	*5*
Заключна частина заняття	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*
Заняття з СФП – усього:	**60**	**60**	**65**	**65**	**100**	**95**	**105**	**95**	**105**	**95**	**105**	**95**	**100**	**100**	**95**	**95**	**75**	**95**
„Школа" кікбоксингу	*10*	*10*	*15*	*15*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*
Вправи на приладах	*10*	*10*	*10*	*10*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*25*	*30*
Вправи на „лапах"	*10*	*10*	*10*	*10*	*15*	*10*	*15*	*10*	*15*	*10*	*15*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*5*	*10*
Бій з „тінню"	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*5*	*10*
Умовний бій	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*5*	*10*
Вільний бій	*10*	*10*	*10*	*10*	*5*	*5*	*10*	*5*	*10*	*5*	*10*	*5*	*10*	*10*	*5*	*5*	*5*	*5*
Заняття з ТТП – усього:	**45**	**45**	**40**	**40**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**50**	**50**	**45**	**45**	**45**	**45**
	45	*45*	*40*	*40*	*45*	*45*	*50*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*50*	*50*	*45*	*45*	*45*	*45*
Теоретична підготовка	**30**	**30**	**30**	**30**													**15**	
Вступні й перев. нормат.	**15**	**15**	**15**	**15**		**15**		**15**		**15**		**15**			**15**	**15**	**15**	**15**
Змагання та інд. робота																		

Продовження табл. 6

Показник і вид підготовки	СІЧЕНЬ				ЛЮТИЙ					БЕРЕЗЕНЬ				КВІТЕНЬ				
	Тиждень																	
	19	***20***	***21***	***22***	***23***	***24***	***25***	***26***	***27***	***28***	***29***	***30***	***31***	***32***	***33***	***34***	***35***	***36***
Кількість тренувальних днів	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Кіл-ть тренувальних занять	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Заняття із ЗФП – усього:	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**
Розминка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Спортивні та рухові ігри	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Гімнастика кікбоксера	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Вправи з м'ячем та медицин	5		5	5	5	5	5		5		5	5	5		5		5	5
Вправи зі скакалкою	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Біг на короткі дистанції	5	5	5	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5
Стрибки	5	5	5		5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	
Боротьба у стійці		5		5		5		5	5	5		5		5	5	5		5
Заключна частина заняття	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Заняття з СФП – усього:	**75**	**95**	**95**	**95**	**100**	**95**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**95**	**95**	**95**
„Школа" кікбоксингу	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*
Вправи на приладах	*25*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*	*30*
Вправи на „лапах"	*5*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*
Бій з „тінню"	*5*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*
Умовний бій	*5*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*
Вільний бій	*5*	*5*	*5*	*5*	*10*	*5*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*5*	*5*	*5*
Заняття з ТТП – усього:	**45**	**45**	**45**	**45**	**50**	**45**	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**45**	**50**	**45**	**45**	**45**
	45	*45*	*45*	*45*	*50*	*45*	*50*	*50*	*50*	*50*	*50*	*50*	*50*	*45*	*50*	*45*	*45*	*45*
Теоретична підготовка	**15**					**15**								**15**		**15**		
Вступні й перев. нормат.	**15**	**15**	**15**	**15**													**15**	**15**
Змагання та інд. робота																		

Продовження табл. 6

Показник і вид підготовки	ТРАВЕНЬ				ЧЕРВЕНЬ					ЛИПЕНЬ				СЕРПЕНЬ			Усього за рік
	Тиждень																
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Кількість тренувальних днів	3	3	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**120**
Кіл-ть тренувальних занять	3	3	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**120**
Заняття із ЗФП – усього:	**120**	**125**	**125**	**125**													**4815**
Розминка	45	45	45	45	**Т**	**Р**	**Е**	**Н**	**У**	**В**	**А**	**Н**	**Н**	**Я**		**В**	1800
Спортивні та рухові ігри	25	25	25	25													1090
Гімнастика кікбоксера	15	15	15	15		**О**	**З**	**Д**	**О**	**В**	**Ч**	**О**	**М**	**У**			600
Вправи з м'ячем та медицин		5	5	5													120
Вправи зі скакалкою	5	5	5	5				**Т**	**А**	**Б**	**О**	**Р**	**І**				185
Біг на короткі дистанції	5	5	5	5													175
Стрибки	5	5	5	5						**З**	**А**						130
Боротьба у стійці	5	5	5	5													115
Заключна частина заняття	15	15	15	15	**І**	**Н**	**Д**	**И**	**В**	**И**	**Д**	**У**	**А**	**Л**	**Ь**	**Н.**	600
Заняття з СФП – усього:	**75**	**75**	**75**	**75**													**3645**
„Школа" кікбоксингу	30	30	30	30				**П**	**Л**	**А**	**Н**	**О**	**М**				1130
Вправи на приладах	25	20	20	20													1110
Вправи на „лапах"	5	10	10	10													390
Бій з „тінню"	5	5	5	5													390
Умовний бій	5	5	5	5													295
Вільний бій	5	5	5	5													295
Заняття з ТТП – усього:	**45**	**45**	**45**	**45**													**1845**
	45	45	45	45													1845
Теоретична підготовка	**15**	**15**	**15**	**15**													**315**
Вступні й перев. нормат.	**15**	**15**	**15**	**15**													**270**
Змагання та інд. робота	**3150**																**3150**

План графік проходження навчального матеріалу для груп початкової підготовки **2** - го року навчання, (хв.) *Таблиця 7*

Показник і вид підготовки	ВЕРЕСЕНЬ				ЖОВТЕНЬ					ЛИСТОПАД				ГРУДЕНЬ				
	Тиждень																	
	1	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***	***9***	***10***	***11***	***12***	***13***	***14***	***15***	***16***	***17***	***18***
Кількість тренувальних днів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Кіл - ть тренувальних занять	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Заняття із ЗФП – усього:	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**
Розминка	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*
Спортивні та рухові ігри	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*
Гімнастика кікбоксера	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*
Вправи з м'ячем та медицин	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*
Вправи зі скакалкою	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*
Біг на короткі дистанції	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*
Стрибки	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*
Боротьба у стійці	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*
Заключна частина заняття	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*
Заняття з СФП – усього:	**130**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**
„Школа" кікбоксингу	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*
Вправи на приладах	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*
Вправи на „лапах"	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*
Бій з „тінню"	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*
Умовний бій	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*
Вільний бій	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*
Заняття з ТТП – усього:	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**55**	**55**	**55**	**55**	**65**	**55**	**65**	**55**	**55**	**55**	**55**	**50**
З партнером	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*55*	*55*	*55*	*55*	*65*	*55*	*65*	*55*	*55*	*55*	*55*	*50*
Теоретична підготовка	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**-**	**10**	**-**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**
Вступні й перев. нормат.	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Змагання та інд. робота	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**

Продовження табл. 7

Показник і вид підготовки	СІЧЕНЬ				ЛЮТИЙ					БЕРЕЗЕНЬ				КВІТЕНЬ				
	Тиждень																	
	19	***20***	***21***	***22***	***23***	***24***	***25***	***26***	***27***	***28***	***29***	***30***	***31***	***32***	***33***	***34***	***35***	***36***
Кількість тренувальних днів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Кіл - ть тренувальних занять	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Заняття із ЗФП – усього:	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**
Розминка	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*
Спортивні та рухові ігри	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*
Гімнастика кікбоксера	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*
Вправи з м'ячем та медицин	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*
Вправи зі скакалкою	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*
Біг на короткі дистанції	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*
Стрибки	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*
Боротьба у стійці	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*
Заключна частина заняття	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*
Заняття з СФП – усього:	**135**	**135**	**125**	**125**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**
„Школа" кікбоксингу	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*
Вправи на приладах	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*	*45*
Вправи на „лапах"	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*	*15*
Бій з „тінню"	*10*	*10*	*10*	*5*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*
Умовний бій	*10*	*10*	*5*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*
Вільний бій	*10*	*10*	*5*	*5*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*
Заняття з ТТП – усього:	**65**	**65**	**20**	**20**	**55**	**55**	**55**	**55**	**55**	**55**	**55**	**55**	**55**	**55**	**55**	**55**	**55**	**55**
З партнером	*65*	*65*	*20*	*20*	*55*	*55*	*55*	*55*	*55*	*55*	*55*	*55*	*55*	*55*	*55*	*55*	*55*	*55*
Теоретична підготовка	**-**	**-**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**
Вступні й перев. нормат.	-	-	**45**	**45**	-	**-**	**-**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Змагання та інд. робота	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Продовження табл. 7

Показник і вид підготовки	ТРАВЕНЬ				ЧЕРВЕНЬ					ЛИПЕНЬ				СЕРПЕНЬ			Усього за рік
	Тиждень																
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Кількість тренувальних днів	4	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**160**
Кіл - ть тренувальних занять	4	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**160**
Заняття із ЗФП – усього:	**160**	**160**	**160**	**150**													**6390**
Розминка	45	45	45	45	**Т**	**Р**	**Е**	**Н**	**У**	**В**	**А**	**Н**	**Н**	**Я**		**В**	1800
Спортивні та рухові ігри	45	45	45	45													1800
Гімнастика кікбоксера	15	15	15	15		**О**	**З**	**Д**	**О**	**В**	**Ч**	**О**	**М**	**У**			600
Вправи з м'ячем та медицин	5	5	5	5													200
Вправи зі скакалкою	10	10	10	10				**Т**	**А**	**Б**	**О**	**Р**	**І**				400
Біг на короткі дистанції	5	5	5	5													200
Стрибки	10	10	10	5						**З**	**А**						395
Боротьба у стійці	10	10	10	5													395
Заключна частина заняття	15	15	15	15	**І**	**Н**	**Д**	**И**	**В**	**И**	**Д**	**У**	**А**	**Л**	**Ь**	**Н.**	600
Заняття з СФП – усього:	**135**	**135**	**125**	**125**													**5355**
„Школа" кікбоксингу	45	45	45	45				**П**	**Л**	**А**	**Н**	**О**	**М**				1800
Вправи на приладах	45	45	45	45													1800
Вправи на „лапах"	15	15	15	15													600
Бій з „тінню"	10	10	10	10													390
Умовний бій	10	10	5	5													385
Вільний бій	10	10	5	5													380
Заняття з ТТП – усього:	**55**	**55**	**15**	**15**													**1845**
З партнером	55	55	15	15													1845
Теоретична підготовка	**10**	**10**	**10**	**10**													**360**
Вступні й перев. нормат.	-	-	**45**	**45**													**450**
Змагання та інд. робота	-	-	-	-	**4320**												**4320**

3.4. Змагальна практика

В групах початкової підготовки змагання організуються в ДЮСШ. Змагальна практика в цих групах не є активною і носить навчальний характер. В групах початкової підготовки першого року навчання змагання проводяться лише після 6 місяців занять, у середньому не менше 4 боїв. В групах початкової підготовки другого року навчання проводиться не менше 6 поєдинків, як правило це першість ДЮСШ, змагання «Відкритий ринг» та першість міста.

Система змагань на другому етапі навчання передбачає виконання учнями початкової підготовки III юнацького спортивного розряду.

Змагання проводяться, як правило у розділах кікбоксингу «ВАКО»: «Семі-контакт», «Лайт- контакт», «Кік-лайт» та «Музичні вправи».

У групах початкової підготовки плануються підготовчі та контрольні змагання.

Завдання підготовчих змагань — удосконалення техніки, тактики змагальної діяльності, адаптація різних систем організму до змагальних навантажень.

Завдання контрольних змагань — оцінювання підготовленості, рівня оволодіння технікою, тактикою, розвиток рухових якостей, психічної готовності.

Як правило, змагання повинні організовуватися святково з залучення батьків учнів-спортсменів. Кожен учасник змагань повинен отримати пам’ятний сувенір, а переможці – дипломи та призи. Списки переможців мають бути яскраво оформлені та вивішені у приміщені ДЮСШ.

При плануванні змагань на рік у системі підготовки необхідно враховувати єдність тренувальної і змагальної діяльності спортсменів (див. табл. 6 та 7, стор. 41-46).

3.5. Система контролю. Нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки

На початку навчального року учні груп початкової підготовки повинні пройти комплексне медичне обстеження на можливість занять кікбоксингом та надати в ДЮСШ диспансерний або медичний огляд лікаря, а також скласти контрольні нормативи. Тесту - вання є обов'язковим. За результатами тестування учні зараховуються до складу ДЮСШ.

В кінці навчального циклу учні ДЮСШ повинні пройти медичний огляд лікаря ДЮСШ та скласти контрольні нормативи із загальної, спеціальної та технічної підготовки.

У спеціально - підготовчому та змагальному періодах підготовки спортсмени проходять регулярне медичне обстеження перед кожним змаганням.

Контроль за станом загально фізичної та спеціально – фізичної підготовленості проводиться на початку і в кінці навчального року.

На початку навчального року кожен учень ДЮСШ повинен бути застрахований від нещасного випадку під час тренування або змагання.

У групах початкової підготовки застосується комплексний контроль - паралельне застосування етапного поточного та оперативного видів контролю за умови використання педагогічних, соціально-психологічних і медика-біологічних показників для всебічного оцінюва ння підготовленості і змагальної діяльності. Особливу увагу необхідно приділяти контролю за рівнем фізичної підготовленості (сила, гнучкість, швидкість, координація, витривалість), технічної підготовленості, але при оцінюванні технічної майстерності спортсменів, які ще мають невисоку кваліфікацію, необхідно оцінювати широту та різноманітність засвоєних рухових навичок, здібність до виконання і засвоєння нових рухів.

Розділ 4

ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

4.1. Організація та методика відбору

Групи попередньої базової підготовки з кікбоксингу в відділеннях ДЮСШ комплектуються з урахуванням віку бажаючих займатися кікбоксингом, рівня їх фізичної підготовленості та стану їх здоров'я.
(см. Табл.1. та 1.1, стор.8, 9).

Основними критеріями оцінками та відбору юних кікбоксерів є наявність у них здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Після двох років підготовки юного кікбоксера у групах початкової підготовки, навчальна рада ДЮСШ повинна визначати доцільність подальшого спортивного удосконалення, намітити шляхи та напрямки підготовки учня.

Вирішити ці завдання можна на підставі комплексного аналізу, в якому повинні враховуватися функціональні та психічні особливості юних кікбоксерів, їх адаптаційні можливості, реакції на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння та удосконалення нових рухів тощо.

Важливими показниками відбору в групи попередньої базової підготовки поряд з вимогами із ЗФП і СФП є технічна майстерність спортсменів, їх особистісно-психічні якості, темпи зростання спортивної майстерності. Перспективними вважаються спортсмени, які змогли досягти значних успіхів в навчанні та успішно склали заліки.

Також необхідно звернути увагу на психічні якості юних спортсменів. Спортивні результати на цьому етапі підготовки не повинні бути критерієм перспективності.

Тривалість етапу — 5 роки. Після його закінчення юні спортсмени повинні виконати нормативи для зарахування у групи спеціалізованої базової підготовки.

4.2. Зміст і планування підготовки

Основні завдання
груп попередньої базової підготовки:

1. Формування інтересу юних кікбоксерів до цілеспрямованого спортивного удосконалення;
2. Створення міцного фундаменту технічної підготовленості, оволодіння арсеналом рухових умінь і навичок, характерних для кікбоксингу;
3. Створення рухового потенціалу, на базі якого буде удосконалюватися технічна і фізична підготовленість;
4. Різнобічний розвиток фізичних можливостей організму;
5. Зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток органів і функціональних систем організму учнів;
6. Усунення недоліків у фізичному розвитку і фізичній підготовленості;
7. Розвинення різних форм прояву швидкості, а також координаційних здібностей та гнучкості;
8. Поширення обсягу теоретичних знань стосовно оволодіння технічними елементами, передбаче - ними планами підготовки в групах попередньої базової підготовки;
9. Базова психологічна підготовка – засади психогігієни та психопрофілактики (саморегуляції психічного стану);
10. Вивчення правил проведення змагань з кікбоксингу „ВАКО";

Навчальним планом для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання передбачено ***624*** години, з них: (див. табл.2, стор.23)

- 177 годин відводиться на загальну фізичну підготовку;
- 144 година на спеціальну фізичну підготовку;
- 109 година на техніко – тактичну підготовку;
- 8 годин на складання контрольних нормативів;
- 9 годин на теоретичну підготовку;
- 8 годин на суддівську та інструкторську підготовку;
- 144 години на змагання та індивідуальну роботу;
- 25 годин на засоби відновлення спортивної форми;

Відповідно на 2 - й рік навчання передбачено ***728*** годин, з них:

- 206 години відводиться на загальну фізичну підготовку;
- 179 годин на спеціальну фізичну підготовку;
- 120 години на техніко – тактичну підготовку;
- 10 годин на складання контрольних нормативів;
- 11 годин на теоретичну підготовку;
- 8 годин на суддівську та інструкторську підготовку;
- 168 годин на змагання та індивідуальну роботу;
- 27 годин на засоби відновлення спортивної форми;

Відповідно на 3-й рік навчання передбачено ***936*** годин, з них:

- 265 години відводиться на загальну фізичну підготовку;
- 246 годин на спеціальну фізичну підготовку;
- 138 години на техніко – тактичну підготовку;
- 8 годин на суддівську та інструкторську підготовку;
- 12 годин на складання контрольних нормативів;
- 13 годин на теоретичну підготовку;
- 216 годин на змагання та індивідуальну роботу;
- 38 годин на засоби відновлення спортивної форми;

Відповідно для учнів, які займаються в групах попередньої базової підготовки більше 3-х років передбачено ***1040*** годин, з них:

- 295 години відводиться на загальну фізичну підготовку;
- 320 годин на спеціальну фізичну підготовку;
- 107 години на техніко – тактичну підготовку;
- 14 годин на складання контрольних нормативів;
- 15 годин на теоретичну підготовку;
- 9 годин на суддівську та інструкторську підготовку;
- 240 годин на змагання та індивідуальну роботу;
- 40 годин на засоби відновлення спортивної форми;

4.3. План – схема річної підготовки

План графік проходження навчального матеріалу для груп попередньої базової підготовки ***1***- го року навчання, (хв.) *Таблиця 8*

Показник і вид підготовки	ВЕРЕСЕНЬ				ЖОВТЕНЬ					ЛИСТОПАД				ГРУДЕНЬ				
	Тиждень																	
	1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*	*18*
Кількість тренувальних днів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Кіл-ть тренувальних занять	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Заняття із ЗФП – усього:	**195**	**195**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**
Розминка	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Спортивні та рухові ігри	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Гімнастика кікбоксера	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Вправи з м'ячем та медицин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Вправи зі скакалкою	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Біг на короткі дистанції	10	10	5	10	10	5	10	10	5	10	10	5	10	10	5	10	10	5
Аутогенне тренування	5	5	5	10	5	10	10	5	10	10	5	10	10	5	10	10	5	10
Стрибки	5	5	10	5	10	10	5	10	10	5	10	10	5	10	10	5	10	10
Боротьба у стійці	5	5	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Робота на тренажерах	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Заключна частина заняття	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Заняття з СФП – усього:	**135**	**180**	**135**	**180**	**135**	**180**	**135**	**180**	**135**	**180**	**135**	**180**	**135**	**180**	**180**	**180**	**180**	**180**
«Школа кікбоксингу»	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Вправи на приладах	15	30	15	30	15	30	15	30	15	30	15	30	15	30	30	30	30	30
Вправи на „лапах"	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Бій з „тінню"	15	30	15	30	15	30	15	30	15	30	15	30	15	30	30	30	30	30
Умовний бій	15	25	15	25	15	25	15	25	15	25	15	25	15	25	25	25	25	25
Вільний бій	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30	30	30	30	30
Заняття з ТТП – усього:	**90**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**
З партнером у рукавичках	90	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
Теоретична підготовка	**-**	**20**	**-**	**25**	**-**	**20**	-	**25**	-	**20**	-	**25**	-	**-**	**20**	**-**	**25**	-
Вступні й перев. нормат.	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**-**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Суддівська практика	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**45**	**-**	**-**	**-**	**45**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**45**
Відновлювальні засоби	**25**	**20**	**45**	**25**	**45**	**20**	**25**	**45**	**45**	**20**	**25**	**20**	**45**	**45**	**45**	**45**	**20**	**20**
Змагання та інд. робота	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Продовження табл. 8

Показник і вид підготовки	СІЧЕНЬ				ЛЮТИЙ					БЕРЕЗЕНЬ				КВІТЕНЬ				
	Тиждень																	
	19	*20*	*21*	*22*	*23*	*24*	*25*	*26*	*27*	*28*	*29*	*30*	*31*	*32*	*33*	*34*	*35*	*36*
Кількість тренувальних днів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Кіл-ть тренувальних занять	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Заняття із ЗФП – усього:	**195**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**195**	**200**	**195**	**200**	**195**	**200**	**200**
Розминка	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Спортивні та рухові ігри	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Гімнастика кікбоксера	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Вправи з м'ячем та медицин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Вправи зі скакалкою	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Біг на короткі дистанції	5	10	10	5	10	10	5	10	10	5	10	10	5	10	10	5	10	10
Аутогенне тренування	5	5	10	10	5	10	10	5	10	10	5	5	10	5	10	5	5	10
Стрибки	10	10	5	10	10	5	10	10	5	10	10	5	10	5	5	10	10	5
Боротьба у стійці	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Робота на тренажерах	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Заключна частина заняття	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Заняття з СФП – усього:	**135**	**180**	**180**	**180**	**135**	**180**	**135**	**180**	**135**	**180**	**135**	**180**	**135**	**180**	**135**	**180**	**135**	**180**
«Школа кікбоксингу»	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Вправи на приладах	15	30	30	30	15	30	15	30	15	30	15	30	15	30	15	30	15	30
Вправи на „лапах"	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Бій з „тінню"	15	30	30	30	15	30	15	30	15	30	15	30	15	30	15	30	15	30
Умовний бій	15	25	25	25	15	25	15	25	15	25	15	25	15	25	15	25	15	25
Вільний бій	25	30	30	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30
Заняття з ТТП – усього:	**100**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**	**125**
З партнером у рукавичках	100	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
Теоретична підготовка	**20**	**-**	**25**	**-**	**20**	**-**	**-**	**25**	**-**	**20**	**25**	**-**	**-**	**20**	**-**	**25**	**-**	**-**
Вступні й перев. нормат.	**-**	**-**	**30**	**30**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**30**	**-**	**-**	**-**	**-**	**30**
Суддівська практика	**-**	**45**	**-**	**-**	**-**	**-**	**45**	**-**	**-**	**-**	**-**	**45**	**-**	**-**	**-**	**-**	**45**	**-**
Відновлювальні засоби	**25**	**-**	**20**	**25**	**45**	**45**	**20**	**25**	**45**	**20**	**25**	**25**	**20**	**25**	**45**	**20**	**-**	**25**
Змагання та інд. робота	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**

Продовження табл. 8

Показник і вид підготовки	ТРАВЕНЬ				ЧЕРВЕНЬ					ЛИПЕНЬ				СЕРПЕНЬ			Усього за рік
	Тиждень																
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Кількість тренувальних днів	4	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**160**
Кіл-ть тренувальних занять	4	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**160**
Заняття із ЗФП – усього:	**195**	**200**	**200**	**200**													**7965**
Розминка	60	60	60	60		*Т*	*Р*	*Е*	*Н*	*У*	*В*	*А*	*Н*	*Н*	*Я*		2400
Спортивні та рухові ігри	15	15	15	15													600
Гімнастика кікбоксера	30	30	30	30						*З*	*А*						1200
Вправи з м'ячем та медицин	10	10	10	10													400
Вправи зі скакалкою	15	15	15	15	*І*	*Н*	*Д*	*И*	*В*	*И*	*Д*	*У*	*А*	*Л*	*Ь*	*Н.*	600
Біг на короткі дистанції	10	5	10	5													330
Аутогенне тренування	5	10	5	10													310
Стрибки	5	10	10	10				*П*	*Л*	*А*	*Н*	*О*	*М*				325
Боротьба у стійці	5	5	5	5													200
Робота на тренажерах	10	10	10	10													400
Заключна частина заняття	30	30	30	30													1200
Заняття з СФП – усього:	**135**	**180**	**180**	**180**													**6480**
„Школа" кікбоксингу	45	45	45	45													1800
Вправи на приладах	15	30	30	30													960
Вправи на „лапах"	20	20	20	20													800
Бій з „тінню"	15	30	30	30													960
Умовний бій	15	25	25	25													840
Вільний бій	25	30	30	30													1120
Заняття з ТТП – усього:	**90**	**125**	**125**	**125**													**4905**
З партнером у рукавичках	90	125	125	125													4905
Теоретична підготовка	**20**	**-**	**25**	**-**													**405**
Вступні й перев. нормат.	**-**	**-**	**30**	**30**													**360**
Суддівська практика	-	**45**	-	**-**													**360**
Відновлювальні засоби	**20**	-	**25**	**45**													**1125**
Змагання та інд. робота	-	-	-	**-**	***6480***												**6480**

План графік проходження навчального матеріалу для груп попередньої базової підготовки **2** - го року навчання, (хв.)

Таблиця 9

Показник і вид підготовки	ВЕРЕСЕНЬ				ЖОВТЕНЬ					ЛИСТОПАД				ГРУДЕНЬ				
	Тиждень																	
	1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*	*18*
Кількість тренувальних днів	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Кіл-ть тренувальних занять	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Заняття із ЗФП – усього:	**230**	**230**	**230**	**230**	**245**	**230**	**230**	**230**	**230**	**245**	**230**	**230**	**230**	**230**	**230**	**230**	**230**	**240**
Розминка	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
Спортивні та рухові ігри	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Гімнастика кікбоксера	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Вправи з м'ячем та медицин	10	10	10	10	15	10	10	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	15
Вправи зі скакалкою	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Біг на короткі дистанції	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Аутогенне тренування	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Стрибки	10	10	10	10	15	10	10	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10
Боротьба у стійці	10	10	10	10	15	10	10	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	15
Робота на тренажерах	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Заключна частина заняття	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Заняття з СФП – усього:	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**210**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**
«Школа кікбоксингу»	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Вправи на приладах	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Вправи на „лапах"	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Бій з „тінню"	25	25	25	25	25	25	25	25	25	30	25	25	25	25	25	25	25	25
Умовний бій	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Вільний бій	25	25	25	25	25	25	25	25	25	30	25	25	25	25	25	25	25	25
Заняття з ТТП – усього:	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**
З партнером у рукавичках	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
Теоретична підготовка	**15**	**15**	**15**	**15**	**10**	**15**	**10**	**15**	**10**	**15**	**10**	**15**	**10**	**15**	**10**	**15**	**10**	**15**
Вступні й перев. нормат.	**45**	**45**	**45**	**45**	-	-	-	-	-	-	-	-	**45**	-	-	-	-	**45**
Суддівська практика	-	-	-	-	-	-	**45**	-	-	-	-	**45**	-	-	-	-	**45**	**-**
Відновлювальні засоби		**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**
Змагання та інд. робота	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Продовження табл. 9

Показник і вид підготовки	СІЧЕНЬ				ЛЮТИЙ					БЕРЕЗЕНЬ				КВІТЕНЬ				
	Тиждень																	
	19	*20*	*21*	*22*	*23*	*24*	*25*	*26*	*27*	*28*	*29*	*30*	*31*	*32*	*33*	*34*	*35*	*36*
Кількість тренувальних днів	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Кіл-ть тренувальних занять	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Заняття із ЗФП – усього:	**230**	**230**	**245**	**230**	**230**	**230**	**230**	**230**	**230**	**230**	**230**	**230**	**230**	**230**	**230**	**230**	**230**	**245**
Розминка	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
Спортивні та рухові ігри	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Гімнастика кікбоксера	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Вправи з м'ячем та медицин	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15
Вправи зі скакалкою	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Біг на короткі дистанції	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Аутогенне тренування	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Стрибки	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15
Боротьба у стійці	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15
Робота на тренажерах	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Заключна частина заняття	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Заняття з СФП – усього:	**200**	**200**	**215**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**215**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**200**	**215**
«Школа кікбоксингу»	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Вправи на приладах	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Вправи на „лапах"	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Бій з „тінню"	25	25	30	25	25	25	25	25	30	25	25	25	25	25	25	25	25	30
Умовний бій	25	25	30	25	25	25	25	25	30	25	25	25	25	25	25	25	25	30
Вільний бій	25	25	30	25	25	25	25	25	30	25	25	25	25	25	25	25	25	30
Заняття з ТТП – усього:	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**	**135**
З партнером у рукавичках	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
Теоретична підготовка	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**15**	**10**	**15**	**10**	**15**	**10**	**15**	**10**	**15**	**10**	**15**	**10**	**15**
Вступні й перев. нормат.	-	-	-	**45**	-	-	-	-	-	-	-	-	**45**	-	-	-	-	-
Суддівська практика	**45**	-	-	-	-	-	**45**	-	-	-	-	**45**	-	-	-	**45**	-	-
Відновлювальні засоби	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**
Змагання та інд. робота	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Продовження табл. 9

Показник і вид підготовки	ТРАВЕНЬ				ЧЕРВЕНЬ					ЛИПЕНЬ				СЕРПЕНЬ			Усього за рік
	Тиждень																
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Кількість тренувальних днів	5	5	5	5													**200**
Кіл-ть тренувальних занять	5	5	5	5													**200**
Заняття із ЗФП – усього:	**230**	**230**	**230**	**230**													**9270**
Розминка	75	75	75	75		Т	Р	Е	Н	У	В	А	Н	Н	Я		3000
Спортивні та рухові ігри	20	20	20	20													800
Гімнастика кікбоксера	25	25	25	25						З	А						1000
Вправи з м'ячем та медицин	10	10	10	10													425
Вправи зі скакалкою	15	15	15	15	І	Н	Д	И	В	И	Д	У	А	Л	Ь	Н.	600
Біг на короткі дистанції	10	10	10	10													400
Аутогенне тренування	10	10	10	10													400
Стрибки	10	10	10	10				П	Л	А	Н	О	М				420
Боротьба у стійці	10	10	10	10													425
Робота на тренажерах	15	15	15	15													600
Заключна частина заняття	30	30	30	30													1200
Заняття з СФП – усього:	**200**	**200**	**200**	**200**													**8055**
„Школа" кікбоксингу	50	50	50	50													2000
Вправи на приладах	50	50	50	50													2000
Вправи на „лапах"	25	25	25	25													1000
Бій з „тінню"	25	25	25	25													1020
Умовний бій	25	25	25	25													1015
Вільний бій	25	25	25	25													1020
Заняття з ТТП – усього:	**135**	**135**	**135**	**135**													**5400**
З партнером у рукавичках	135	135	135	135													5400
Теоретична підготовка	**10**	**15**	**10**	**10**													**495**
Вступні й перев. нормат.	-	-	**45**	**45**													**450**
Суддівська практика	**45**	-	-	-													**360**
Відновлювальні засоби	**30**	**30**	**30**	**30**													**1170**
Змагання та інд. робота	-	-	-	-	**7560**												**7560**
																	32760

План графік проходження навчального матеріалу для груп попередньої базової підготовки ***3*** - го року навчання, (хв.)

Таблиця 10

Показник і вид підготовки	ВЕРЕСЕНЬ				ЖОВТЕНЬ					ЛИСТОПАД				ГРУДЕНЬ				
	Тиждень																	
	1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*	*18*
Кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Кіл-ть тренувальних занять	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Заняття із ЗФП – усього:	**300**	**295**	**300**	**295**	**300**	**295**	**300**	**295**	**300**	**295**	**300**	**300**	**295**	**300**	**295**	**300**	**295**	**300**
Розминка	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Спортивні та рухові ігри	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Гімнастика кікбоксера	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Вправи з м'ячем та медицин	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Вправи зі скакалкою	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Біг на короткі дистанції	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Аутогенне тренування	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10	15	15	10	15	10	15	10	15
Стрибки	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Боротьба у стійці	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Робота на тренажерах	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Заключна частина заняття	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Заняття з СФП – усього:	**275**	**275**	**275**	**280**	**275**	**275**	**275**	**275**	**280**	**275**	**275**	**275**	**280**	**275**	**275**	**275**	**275**	**280**
«Школа кікбоксингу»	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Вправи на приладах	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Вправи на „лапах"	30	30	30	35	30	30	30	30	35	30	30	30	35	30	30	30	30	35
Бій з „тінню"	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Умовний бій	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Вільний бій	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Заняття з ТТП – усього:	**155**	**155**	**155**	**155**	**155**	**155**	**155**	**155**	**155**	**155**	**155**	**155**	**155**	**155**	**155**	**155**	**155**	**155**
З партнером у рукавичках	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Теоретична підготовка	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**10**
Вступні й перев. нормат.	**45**	**45**	**45**	**45**	-	-	-	-	-	-	-	-	**45**	-	-	-	-	**45**
Суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**45**	**45**	-	-	-	-	-	**45**	**45**
Відновлювальні засоби	**40**	**40**	**40**	**50**	**40**	**40**	**40**	**40**	**50**	**40**	**50**	**40**	**50**	**40**	**40**	**50**	**40**	**40**
Змагання та інд. робота																		

Продовження табл. 10

Показник і вид підготовки	СІЧЕНЬ				ЛЮТИЙ					БЕРЕЗЕНЬ				КВІТЕНЬ				
	Тиждень																	
	19	*20*	*21*	*22*	*23*	*24*	*25*	*26*	*27*	*28*	*29*	*30*	*31*	*32*	*33*	*34*	*35*	*36*
Кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Кіл-ть тренувальних занять	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Заняття із ЗФП – усього:	**300**	**295**	**300**	**295**	**300**	**300**	**300**	**300**	**295**	**300**	**300**	**300**	**295**	**300**	**300**	**300**	**295**	**300**
Розминка	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Спортивні та рухові ігри	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Гімнастика кікбоксера	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Вправи з м'ячем та медицин	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Вправи зі скакалкою	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Біг на короткі дистанції	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Аутогенне тренування	15	10	15	10	15	15	15	15	10	15	15	15	10	15	15	15	10	15
Стрибки	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Боротьба у стійці	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Робота на тренажерах	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Заключна частина заняття	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Заняття з СФП – усього:	**275**	**280**	**275**	**280**	**275**	**275**	**280**	**275**	**280**	**275**	**280**	**275**	**280**	**275**	**275**	**280**	**275**	**280**
«Школа кікбоксингу»	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Вправи на приладах	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Вправи на „лапах"	30	35	30	35	30	30	35	30	35	30	35	30	35	30	30	35	30	35
Бій з „тінню"	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Умовний бій	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Вільний бій	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Заняття з ТТП – усього:	**155**	**155**	**155**	**155**	**160**	**155**	**155**	**155**	**155**	**155**	**155**	**155**	**155**	**160**	**155**	**155**	**155**	**155**
З партнером у рукавичках	155	155	155	155	160	155	155	155	155	155	155	155	155	160	155	155	155	155
Теоретична підготовка	**10**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**
Вступні й перев. нормат.	-	-	**45**	**45**	-	-	-	-	**45**	-	-	-	**45**	-	-	-	-	-
Суддівська практика	**45**	**45**	-	-	-	-	-	-	-	-	**45**	-	-	-	-	-	-	-
Відновлювальні засоби	**40**	**40**	**40**	**50**	**40**	**40**	**50**	**40**	**50**	**40**	**40**	**40**	**50**	**40**	**40**	**40**	**40**	**50**
Змагання та інд. робота																		

Продовження табл. 10

Показник і вид підготовки	ТРАВЕНЬ				ЧЕРВЕНЬ					ЛИПЕНЬ				СЕРПЕНЬ			Усього за рік
	Тиждень																
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Кількість тренувальних днів	6	6	6	6													240
Кіл-ть тренувальних занять	6	6	6	6													240
Заняття із ЗФП – усього:	**300**	**295**	**300**	**295**													11925
Розминка	90	90	90	90													
Спортивні та рухові ігри	15	15	15	15		Т	Р	Е	Н	У	В	А	Н	Н	Я		
Гімнастика кікбоксера	30	30	30	30													
Вправи з м'ячем та медицин	15	15	15	15						З	А						
Вправи зі скакалкою	30	30	30	30													
Біг на короткі дистанції	15	15	15	15	І	Н	Д	И	В	И	Д	У	А	Л	Ь	Н.	
Аутогенне тренування	15	10	15	10													
Стрибки	30	30	30	30													
Боротьба у стійці	15	15	15	15				П	Л	А	Н	О	М				
Робота на тренажерах	15	15	15	15													
Заключна частина заняття	30	30	30	30													
Заняття з СФП – усього:	**275**	**280**	**275**	**280**													11070
„Школа" кікбоксингу	60	60	60	60													
Вправи на приладах	60	60	60	60													
Вправи на „лапах"	30	35	30	35													
Бій з „тінню"	45	45	45	45													
Умовний бій	45	45	45	45													
Вільний бій	35	35	35	35													
Заняття з ТТП – усього:	**155**	**155**	**155**	**155**													6210
З партнером у рукавичках	***155***	***155***	***155***	***155***													
Теоретична підготовка	**15**	**15**	**15**	**10**													585
Вступні й перев. нормат.	-	-	**45**	**45**													540
Суддівська практика	**45**	-	-	-													360
Відновлювальні засоби	**40**	**50**	**40**	**40**													1710
Змагання та інд. робота					(216 годин) 9720												9720
																	42120

План графік проходження навчального матеріалу для груп попередньої базової підготовки більше ***3*** -х років навчання, (хв.) *Таблиця 11*

Показник і вид підготовки	ВЕРЕСЕНЬ				ЖОВТЕНЬ					ЛИСТОПАД				ГРУДЕНЬ				
	Тиждень																	
	1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*	*18*
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Кіл-ть тренувальних занять	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Заняття із ЗФП – усього:	**330**	**330**	**330**	**330**	**330**	**330**	**335**	**330**	**335**	**330**	**335**	**330**	**335**	**330**	**335**	**330**	**335**	**330**
Розминка	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Спортивні та рухові ігри	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Гімнастика кікбоксера	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Вправи з м'ячем та медицин	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Вправи зі скакалкою	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Біг на короткі дистанції	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Аутогенне тренування	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Стрибки	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Боротьба у стійці	10	10	10	10	10	10	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10
Робота на тренажерах	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Заключна частина заняття	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Заняття з СФП – усього:	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**
«Школа кікбоксингу»	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Вправи на приладах	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Вправи на „лапах"	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Бій з „тінню"	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Умовний бій	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60
Вільний бій	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-
Заняття з ТТП – усього:	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**125**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**125**	**120**	**120**
З партнером у рукавичках	120	120	120	120	120	120	125	120	120	120	120	120	120	120	120	125	120	120
Теоретична підготовка	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**
Вступні й перев. нормат.	**45**	**45**	**45**	**45**	-	-	-	-	**45**	-	-	-	**45**	-	-	-	-	**45**
Суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	**45**	-	-	-	**45**	-	-	-	-	**45**	-
Відновлювальні засоби	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**
Змагання та інд. робота																		

Продовження табл. 11

Показник і вид підготовки	СІЧЕНЬ				ЛЮТИЙ					БЕРЕЗЕНЬ				КВІТЕНЬ				
	Тиждень																	
	19	*20*	*21*	*22*	*23*	*24*	*25*	*26*	*27*	*28*	*29*	*30*	*31*	*32*	*33*	*34*	*35*	*36*
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Кіл-ть тренувальних занять	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Заняття із ЗФП – усього:	**335**	**330**	**335**	**330**	**335**	**330**	**335**	**330**	**335**	**330**	**335**	**330**	**335**	**330**	**335**	**330**	**335**	**330**
Розминка	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Спортивні та рухові ігри	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Гімнастика кікбоксера	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Вправи з м'ячем та медицин	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Вправи зі скакалкою	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Біг на короткі дистанції	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Аутогенне тренування	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Стрибки	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Боротьба у стійці	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10
Робота на тренажерах	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Заключна частина заняття	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Заняття з СФП – усього:	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**	**360**
«Школа кікбоксингу»	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Вправи на приладах	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Вправи на „лапах"	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Бій з „тінню"	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Умовний бій	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60
Вільний бій	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-
Заняття з ТТП – усього:	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**125**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**	**120**
З партнером у рукавичках	120	120	120	120	120	120	125	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Теоретична підготовка	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**
Вступні й перев. нормат.	-	-	**45**	**45**	-	-	-	-	**45**	-	-	-	**45**	-	-	-	**45**	-
Суддівська практика	**45**	**45**	**-**	-	-	**45**	-	-	-	-	-	**45**	-	-	-	**45**	-	-
Відновлювальні засоби	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**
Змагання та інд. робота																		

Продовження табл. 11

Показник і вид підготовки	ТРАВЕНЬ				ЧЕРВЕНЬ					ЛИПЕНЬ				СЕРПЕНЬ			Усього за рік
	Тиждень																
	37	***38***	***39***	***40***	***41***	***42***	***43***	***44***	***45***	***46***	***47***	***48***	***49***	***50***	***51***	***52***	
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7													
Кіл-ть тренувальних занять	7	7	7	7													
Заняття із ЗФП – усього:	**330**	**330**	**330**	**330**													***13275***
Розминка	120	120	120	120													
Спортивні та рухові ігри	20	20	20	20		***Т***	***Р***	***Е***	***Н***	***У***	***В***	***А***	***Н***	***Н***	***Я***		
Гімнастика кікбоксера	30	30	30	30													
Вправи з м'ячем та медицин	20	20	20	20						***З***	***А***						
Вправи зі скакалкою	20	20	20	20													
Біг на короткі дистанції	20	20	20	20	***І***	***Н***	***Д***	***И***	***В***	***И***	***Д***	***У***	***А***	***Л***	***Ь***	***Н.***	
Аутогенне тренування	10	10	10	10													
Стрибки	30	30	30	30													
Боротьба у стійці	10	10	10	10				***П***	***Л***	***А***	***Н***	***О***	***М***				
Робота на тренажерах	15	15	15	15													
Заключна частина заняття	35	35	35	35													
Заняття з СФП – усього:	**360**	**360**	**360**	**360**													***14400***
„Школа" кікбоксингу	100	100	100	100													
Вправи на приладах	80	80	80	80													
Вправи на „лапах"	60	60	60	60													
Бій з „тінню"	60	60	60	60													
Умовний бій	-	60	-	60													
Вільний бій	60	-	60	-													
Заняття з ТТП – усього:	**120**	**120**	**120**	**120**													***4815***
З партнером у рукавичках	120	120	120	120													
Теоретична підготовка	**15**	**15**	**15**	**15**													***675***
Вступні й перев. нормат.	-	**45**	**45**	**-**													***630***
Суддівська практика	**45**	-	-	**-**													***405***
Відновлювальні засоби	**45**	**45**	**45**	**45**													***1800***
Змагання та інд. робота					(240 годин) 10800 хв.												***10800***
																	46800

4.4. Змагальна практика

Основна мета змагань у групах попередньої базової підготовки — планомірне підвищення спортивного результату. Результат змагань — виконання встановлених нормативів.

У групах попередньої базової підготовки плануються підготовчі, контрольні та відбіркові змагання.

Змагальна практика планомірно зростає. Спортсмени беруть участь у змаганнях на першість ДЮСШ, відкритих першостей секцій, клубів, а також, згідно з календарним планом спортивних заходів, збірна команда ДЮСШ (міста) виборює першість серед дитячих колективів України. Крім того, вони можуть брати участь у відкритих міських, районних, обласних змаганнях.

У перший і другий рік навчання змагання проходять 3-4 рази на рік, у третій і четвертий та п’ятий рік навчання — 4-5 разів на рік за правилами проведення змагань з кікбоксингу «ВАКО». Змагання проводяться у всіх розділах кікбоксингу «ВАКО».

Система змагань передбачає виконання спортсменами другого та третього спортивного розряду.

При плануванні змагань на рік у системі підготовки необхідно враховувати єдність тренувальної і змагальної діяльності спортсменів.

4.5. Система контролю. Нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки

Перед початком навчання у групах попередньої базової підготовки і на початку нового року навчання спортсмени повинні проходити медичне обстеження у лікарська - фізкультурному диспансері або у лікаря

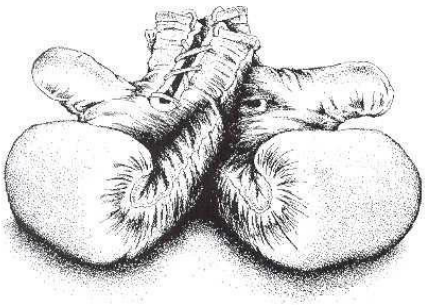
спортивної школи. Також медичне обстеження є обов'язковим перед кожним змаганням.

У групах попередньої базової підготовки необхідно застосовувати комплексний контроль — паралельне застосування етапного, поточного та оперативного видів контролю за умови використання педагогічних, соціально-психологічних і медика - біологічних показників для всебічного оцінювання підготовленості, змісту навчальне - тренувального процесу і змагальної діяльності.

Особливу увагу слід звертати на рівень фізичної підготовки. Зростає роль контролю за технічною майстерністю. Необхідно також звертати увагу на рівень тактичної, психологічної підготовки та змагальної діяльності.

Найважливішим для переведення в наступній рік навчання є виконання спортивно-технічних, а також нормативів із спеціально-фізичної підготовки.

При оцінюванні рівня фізичної підготовленості необхідно враховувати, що у таблицях наводяться *усереднені значення контрольних вправ* без урахування вагових категорій учнів.



Розділ 5

ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

5.1. Організація та методика відбору

Групи спеціальної базової підготовки з кікбоксингу «ВАКО» в ДЮСШ комплектуються з урахуванням віку бажаючих займатися кікбоксингом, рівня їх фізичної підготовленості та стану їх здоров'я.
(см. Табл.1 та 1.1, стор.8, 9).

Основним завданням третього етапу відбору є виявлення здібностей спортсмена до досягнення високих спортивних результатів, перенесення змагальних і тренувальних навантажень. Суттєвою на даному етапі відбору є оцінка техніки виконання основної змагальної вправи.

Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою основних показників, які характеризують рівень спеціальної підготовленості та спортивної майстерності тих, хто займається.

Рівень розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, спеціальної, витривалості, координаційних здібностей, гнучкості), можливості системи енергозабезпечення, удосконалення спортивної техніки, економічність роботи, здатність до перенесення навантажень та ефективного відновлення – повинні постійно знаходитись у полі зору тренера – викладача, який працює з юними спортсменами.

Оцінка перелічених здібностей поряд зі спортивним результатом повинні займати більше місце у процесі відбору та орієнтації спортсмена на третьому етапі підготовки. При цьому в сфері уваги тренера мають бути питання не тільки щодо абсолютних показників тренованості та спортивних досягнень, але й темпів їх зростання від одного етапу підготовки до іншого.

У процесі відбору потрібно орієнтуватись на розвиток тих якостей, які є найбільш значними для кікбоксингу, це

фізичні якості – витривалість, м’язова сила, швидкісні та координаційні здібності.

Перспективність юних спортсменів багато в чому пов’язана з удосконаленням спеціалізованих відчуттів – дистанції, партнера, удару тощо. На третьому етапі багаторічного відбору збільшується вагомість особисто-психічних показників:

- ✓ психічної надійності,
- ✓ мотивації,
- ✓ волі,
- ✓ бажання до лідерства та ін.

Особисті психічні якості спортсмена є критерієм оцінки не тільки його перспективності, але й надійності в даному виді спорту.

Умови для зарахування до груп спеціальної базової підготовки:

- ✓ відсутність медичних протипоказань щодо подальших занять спортом (за даними диспансеризації);
- ✓ мотивація;
- ✓ сприятлива вікова динаміка спортивних результатів;
- ✓ виконання нормативів з ЗФП та СФП; (дивись таблицю)

Тривалість етапу – 3 роки. Після його закінчення спортсмені продовжують навчання у групах підготовки до вищих спортивних досягнень або продовжують навчання в інших спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю.

Рішення по цьому питанню приймається на педагогічної Раді та узгоджується з Федерацією кікбоксингу України «ВАКО». Наказом директора ДЮСШ спортсмени зараховуються до груп підготовки до вищих спортивних досягнень.

5.2. Зміст і планування підготовки

Основні завдання третього етапу поглибленої спортивної підготовки:

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки, особливо швидкості, сили, витривалості;
2. Досягнення високого рівня функціональної підго - товки – планомірне опанування зростаючих тренувальних і змагальних навантажень;
3. Удосконалення технічної майстерності в дальній, середній та ближній дистанції бою;
4. Подальше удосконалення технічної підготовки кікбоксерів, які ведуть поєдинки в правосторонній стійці на різних дистанціях;
5. Максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів. Сумарна величина обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягає максимуму. Плануються заняття з великими навантаженнями. Кількість занять у тижневому мікроциклі може досягати 10 – 12. Збільшується змагальна практика та обсяг спеціальної, психічної та тактичної підготовки.
6. Поглиблення знань з окремих питань техніки й психології кікбоксингу;

Основними критеріями оцінками та відбору кікбоксерів є наявність у них здібностей до ефективного спортивного удосконалення.

Важливими показниками відбору в групи спеціалізованої базової підготовки із ЗФП і СФП є технічна майстерність спортсменів, їх особисто-психічні якості, темпи зростання спортивної майстерності.
Перспективними вважаються спортсмени, які змогли досягти значних успіхів в навчанні та успішно склали заліки.

Навчальним планом для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання передбачено
1248 годин, з них: (див. табл.2, стор.23)

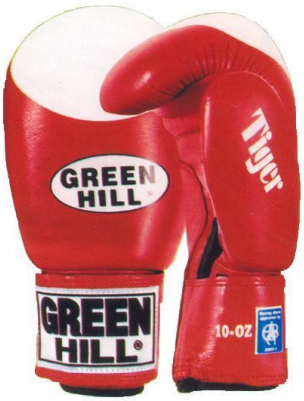
- 259 годин відводиться на загальну фізичну підготовку;
- 435 годин на спеціальну фізичну підготовку;
- 143 години на техніко – тактичну підготовку;
- 18 годин на складання контрольних нормативів;
- 19 годин на теоретичну підготовку;
- 288 години на змагання та індивідуальну роботу;
- 9 годин на інструкторську та суддівську практику;
- 77 годин на засоби відновлення спортсменів;

Відповідно на 2 - й рік навчання передбачено
1352 години, з них:

- 281 годин відводиться на загальну фізичну підготовку;
- 444 година на спеціальну фізичну підготовку;
- 188 година на техніко – тактичну підготовку;
- 18 годин на складання контрольних нормативів;
- 20 годин на теоретичну підготовку;
- 312 години на змагання та індивідуальну роботу;
- 12 годин на інструкторську та суддівську практику;
- 77 годин на засоби відновлення спортсменів;

Відповідно на 3 - й рік навчання передбачено ***1456*** годин, з них:

- 301 годин відводиться на загальну фізичну підготовку;
- 454 година на спеціальну фізичну підготовку;
- 213 година на техніко – тактичну підготовку;
- 20 годин на складання контрольних нормативів;
- 26 годин на теоретичну підготовку;
- 336 години на змагання та індивідуальну роботу;
- 14 годин на інструкторську та суддівську практику;
- 92 годин на засоби відновлення спортсменів;



5.3. План – схема

проходження навчального матеріалу для груп спеціалізованої базової підготовки *1* - го року навчання, (хв.) *Таблиця 12*

Показник і вид підготовки	ВЕРЕСЕНЬ				ЖОВТЕНЬ					ЛИСТОПАД				ГРУДЕНЬ				
	Тиждень																	
	1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*	*18*
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Кіл-ть тренувальних занять	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Заняття із ЗФП – усього:	**300**	**280**	**290**	**280**	**290**	**290**	**290**	**290**	**290**	**290**	**290**	**290**	**290**	**290**	**290**	**290**	**290**	**290**
Розминка	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
Спортивні та рухові ігри	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Гімнастика кікбоксера	30	10	20	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Вправи з м'ячем та медицин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Вправи зі скакалкою	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Біг на короткі дистанції	20	20	10	20	10	20	10	15	10	10	10	20	10	10	10	10	10	20
Аутогенне тренування	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Стрибки	15	15	10	15	10	10	15	10	10	10	15	10	10	15	15	10	10	10
Боротьба у стійці	5	5	10	5	10	10	10	10	15	15	10	10	10	10	10	10	10	10
Робота на тренажерах	10	10	20	10	20	10	15	15	15	15	15	10	20	15	15	20	20	10
Заключна частина заняття	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Заняття з СФП – усього:	**485**	**490**	**490**	**490**	**490**	**490**	**490**	**490**	**490**	**490**	**490**	**490**	**490**	**490**	**490**	**490**	**490**	**490**
«Школа кікбоксингу»	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Вправи на приладах	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Вправи на „лапах"	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Бій з „тінню"	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Умовний бій		60		60		60		60		60		60		60		60		60
Вільний бій	55		60		60		60		60		60		60		60		60	
Заняття з ТТП – усього:	**160**	**160**	**160**	**165**	**165**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**165**	**165**	**160**	**160**	**160**	**160**	**165**	**160**
З партнером у рукавичках	*160*	*160*	*160*	*165*	*165*	*160*	*160*	*160*	*160*	*160*	*165*	*165*	*160*	*160*	*160*	*160*	*165*	*160*
Теоретична підготовка	**25**	**20**	**25**	**25**	**20**	**20**	**20**	**20**	**25**	**25**	**20**	**20**	**20**	**25**	**20**	**20**	**20**	**25**
Вступні й перев. нормат.		**90**				**90**				**90**					**90**			
Суддівська практика			**45**					**45**					**45**					**45**
Відновлювальні засоби	**70**	**70**	**80**	**135**	**70**	**70**	**70**	**70**	**135**	**80**	**70**	**70**	**70**	**135**	**70**	**80**	**70**	**70**
Змагання та інд. робота																		

Продовження табл. 12

Показник і вид підготовки	СІЧЕНЬ				ЛЮТИЙ					БЕРЕЗЕНЬ				КВІТЕНЬ				
	Тиждень																	
	19	*20*	*21*	*22*	*23*	*24*	*25*	*26*	*27*	*28*	*29*	*30*	*31*	*32*	*33*	*34*	*35*	*36*
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Кіл-ть тренувальних занять	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Заняття із ЗФП – усього:	**290**	**290**	**290**	**290**	**290**	**290**	**290**	**290**	**295**	**290**	**295**	**295**	**295**	**295**	**295**	**295**	**295**	**295**
Розминка	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
Спортивні та рухові ігри	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Гімнастика кікбоксера	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Вправи з м'ячем та медицин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Вправи зі скакалкою	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Біг на короткі дистанції	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10
Аутогенне тренування	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Стрибки	10	10	10	10	10	10	15	10	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10
Боротьба у стійці	10	10	10	10	10	10	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Робота на тренажерах	15	20	15	20	10	20	10	20	10	20	10	20	15	20	15	20	15	20
Заключна частина заняття	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Заняття з СФП – усього:	**490**	**490**	**490**	**490**	**490**	**490**	**490**	**490**	**485**	**490**	**490**	**490**	**490**	**485**	**490**	**490**	**490**	**490**
«Школа кікбоксингу»	*130*	*130*	*130*	*130*	*130*	*130*	*130*	*130*	*130*	*130*	*130*	*130*	*130*	*130*	*130*	*130*	*130*	*130*
Вправи на приладах	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*
Вправи на „лапах"	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*
Бій з „тінню"	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*	*100*
Умовний бій		*60*		*60*		*60*		*60*		*60*		*60*		*60*		*60*		*60*
Вільний бій	*60*		*60*		*60*		*60*		*60*		*60*		*60*		*60*		*60*	
Заняття з ТТП – усього:	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**165**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**160**	**165**	**160**	**160**
З партнером у рукавичках	*160*	*160*	*160*	*160*	*160*	*160*	*165*	*160*	*160*	*160*	*160*	*160*	*160*	*160*	*160*	*165*	*160*	*160*
Теоретична підготовка	**25**	**20**	**20**	**20**	**25**	**20**	**20**	**20**	**20**	**25**	**20**	**20**	**20**	**25**	**20**	**20**	**20**	**20**
Вступні й перев. нормат.		**90**				**90**				**90**				**90**				
Суддівська практика				**45**				**45**				**45**					**45**	
Відновлювальні засоби	**135**	**80**	**80**	**70**	**135**	**70**	**70**	**80**	**135**	**70**	**80**	**70**	**135**	**70**	**70**	**70**	**80**	**135**
Змагання та інд. робота																		

Продовження табл. 12

Показник і вид підготовки	ТРАВЕНЬ				ЧЕРВЕНЬ					ЛИПЕНЬ				СЕРПЕНЬ			Усього за рік
	Тиждень																
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7													**280**
Кіл-ть тренувальних занять	13	13	13	13													**520**
Заняття із ЗФП – усього:	**295**	**295**	**295**	**295**													**11655**
Розминка	110	110	110	110		Т	Р	Е	Н	У	В	А	Н	Н	Я		4400
Спортивні та рухові ігри	15	15	15	15													600
Гімнастика кікбоксера	20	20	20	20						З	А						800
Вправи з м'ячем та медицин	10	10	10	10													400
Вправи зі скакалкою	20	20	20	20	І	Н	Д	И	В	И	Д	У	А	Л	Ь	Н.	800
Біг на короткі дистанції	10	15	10	15													545
Аутогенне тренування	10	10	10	10													400
Стрибки	10	15	10	10				П	Л	А	Н	О	М,				455
Боротьба у стійці	10	10	10	10													400
Робота на тренажерах	20	10	20	15													655
Заключна частина заняття	55	55	55	55													2200
Заняття з СФП – усього:	**490**	**490**	**485**	**485**													**19575**
„Школа" кікбоксингу	130	130	130	130			С	П	О	Р	Т	И	В	Н	І		5200
Вправи на приладах	100	100	100	100													4000
Вправи на „лапах"	100	100	100	100				Т	А	Б	О	Р	И				4000
Бій з „тінню"	100	100	100	100													4000
Умовний бій		60		55													1195
Вільний бій	60		55														1180
Заняття з ТТП – усього:	**160**	**160**	**160**	**160**													**6435**
З партнером у рукавичках	160	160	160	160													6435
Теоретична підготовка	**20**	**20**	**20**	**20**													**855**
Вступні й перев. нормат.	**90**																**810**
Суддівська практика			**45**														**405**
Відновлювальні засоби	**70**	**80**	**80**	**135**													**3465**
Змагання та інд. робота					1296												**1296**

План – схема

проходження навчального матеріалу для груп спеціалізованої базової підготовки 2 - го року навчання, (хв.) *Таблиця 13*

Показник і вид підготовки	ВЕРЕСЕНЬ				ЖОВТЕНЬ					ЛИСТОПАД				ГРУДЕНЬ				
	Тиждень																	
	1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*	*18*
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Кіл-ть тренувальних занять	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Заняття із ЗФП – усього:	**315**	**320**	**315**	**315**	**315**	**320**	**315**	**315**	**315**	**315**	**320**	**315**	**315**	**315**	**320**	**315**	**315**	**315**
Розминка	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Спортивні та рухові ігри	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Гімнастика кікбоксера	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Вправи з м'ячем та медицин	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Вправи зі скакалкою	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Біг на короткі дистанції	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Аутогенне тренування	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Стрибки	15	15	15	15	15	15	10	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Боротьба у стійці	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Робота на тренажерах	10	15	10	10	10	15	10	10	10	10	15	10	10	10	15	10	10	10
Заключна частина заняття	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Заняття з СФП – усього:	**495**	**505**	**495**	**495**	**505**	**495**	**495**	**505**	**495**	**505**	**495**	**505**	**495**	**505**	**495**	**505**	**495**	**505**
«Школа кікбоксингу»	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Вправи на приладах	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
Вправи на „лапах"	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Бій з „тінню"	60	55	60	45	55	45	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55
Умовний бій	45	60	45	60	60	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	60
Вільний бій	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Заняття з ТТП – усього:	**210**	**210**	**210**	**214**	**210**	**214**	**210**	**214**	**210**	**214**	**210**	**214**	**210**	**214**	**210**	**214**	**210**	**210**
З партнером у рукавичках	*210*	*210*	*210*	*214*	*210*	*214*	*210*	*214*	*210*	*214*	*210*	*214*	*210*	*214*	*210*	*214*	*210*	*210*
Теоретична підготовка	**30**	**20**	**20**	**30**	**20**	**20**	**30**	**20**	**20**	**20**	**20**	**30**	**20**	**20**	**20**	**30**	**20**	**20**
Вступні й перев. нормат.	**25**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**
Суддівська практика				**60**			**60**					**60**				**60**		
Відновлювальні засоби	**85**	**85**	**85**	**90**	**85**	**85**	**85**	**85**	**90**	**85**	**85**	**85**	**90**	**85**	**85**	**85**	**85**	**90**
Змагання та інд. робота																		

Продовження табл. 13

Показник і вид підготовки	СІЧЕНЬ				ЛЮТИЙ					БЕРЕЗЕНЬ				КВІТЕНЬ				
	Тиждень																	
	19	*20*	*21*	*22*	*23*	*24*	*25*	*26*	*27*	*28*	*29*	*30*	*31*	*32*	*33*	*34*	*35*	*36*
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Кіл-ть тренувальних занять	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Заняття із ЗФП – усього:	**315**	**320**	**315**	**315**	**315**	**320**	**315**	**315**	**315**	**315**	**320**	**315**	**315**	**315**	**320**	**315**	**315**	**315**
Розминка	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Спортивні та рухові ігри	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Гімнастика кікбоксера	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Вправи з м'ячем та медицин	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Вправи зі скакалкою	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Біг на короткі дистанції	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Аутогенне тренування	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Стрибки	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Боротьба у стійці	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Робота на тренажерах	10	15	10	10	10	15	10	10	10	10	15	10	10	10	15	10	10	10
Заключна частина заняття	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Заняття з СФП – усього:	**495**	**505**	**495**	**505**	**495**	**505**	**495**	**505**	**495**	**505**	**495**	**505**	**495**	**505**	**495**	**505**	**495**	**505**
«Школа кікбоксингу»	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Вправи на приладах	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
Вправи на „лапах"	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Бій з „тінню"	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55
Умовний бій	45	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	60
Вільний бій	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Заняття з ТТП – усього:	**210**	**210**	**210**	**214**	**210**	**214**	**210**	**214**	**210**	**214**	**210**	**214**	**210**	**214**	**210**	**214**	**210**	**210**
З партнером у рукавичках	*210*	*210*	*210*	*214*	*210*	*214*	*210*	*214*	*210*	*214*	*210*	*214*	*210*	*214*	*210*	*214*	*210*	*210*
Теоретична підготовка	**20**	**20**	**30**	**20**	**20**	**20**	**30**	**20**	**20**	**20**	**30**	**20**	**20**	**20**	**20**	**30**	**20**	**20**
Вступні й перев. нормат.	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**
Суддівська практика				**60**			**60**					**60**				**60**		
Відновлювальні засоби	**85**	**85**	**85**	**90**	**90**	**85**	**85**	**85**	**90**	**90**	**85**	**85**	**90**	**85**	**90**	**85**	**85**	**90**
Змагання та інд. робота																		

Продовження табл. 13

Показник і вид підготовки	ТРАВЕНЬ				ЧЕРВЕНЬ					ЛИПЕНЬ				СЕРПЕНЬ			Усього за рік
	Тиждень																
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7													**280**
Кіл-ть тренувальних занять	13	13	13	13													**520**
Заняття із ЗФП – усього:	**315**	**320**	**315**	**315**													**12645**
Розминка	120	120	120	120		Т	Р	Е	Н	У	В	А	Н	Н	Я		4800
Спортивні та рухові ігри	15	15	15	15													600
Гімнастика кікбоксера	30	30	30	30						З	А						1200
Вправи з м'ячем та медицин	15	15	15	15													600
Вправи зі скакалкою	20	20	20	20	І	Н	Д	И	В	И	Д	У	А	Л	Ь	Н.	800
Біг на короткі дистанції	15	15	15	15													600
Аутогенне тренування	10	10	10	10													400
Стрибки	15	15	15	15				П	Л	А	Н	О	М,				600
Боротьба у стійці	10	10	10	10													400
Робота на тренажерах	10	15	10	10													445
Заключна частина заняття	55	55	55	55													2200
Заняття з СФП – усього:	**495**	**505**	**495**	**495**													**19980**
„Школа" кікбоксингу	120	120	120	120			С	П	О	Р	Т	И	В	Н	І		4800
Вправи на приладах	110	110	110	110													4400
Вправи на „лапах"	100	100	100	100				Т	А	Б	О	Р	И				4000
Бій з „тінню"	60	55	60	45													2265
Умовний бій	45	60	45	60													2115
Вільний бій	60	60	60	60													2400
Заняття з ТТП – усього:	**210**	**214**	**210**	**210**													**8460**
З партнером у рукавичках	*210*	*214*	*210*	*210*													8460
Теоретична підготовка	**20**	**30**	**20**	**20**													**900**
Вступні й перев. нормат.	**20**	**20**	**20**	**25**													**810**
Суддівська практика	**60**																**540**
Відновлювальні засоби	**85**	**90**	**85**	**90**													**3465**
Змагання та інд. робота					14040												**14040**

План – схема

проходження навчального матеріалу для груп спеціалізованої базової підготовки більш 2-х років навчання, (хв.) *Таблиця 14*

Показник і вид підготовки	ВЕРЕСЕНЬ				ЖОВТЕНЬ					ЛИСТОПАД				ГРУДЕНЬ				
	Тиждень																	
	1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*	*18*
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Кіл-ть тренувальних занять	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Заняття із ЗФП – усього:	**340**	**340**	**335**	**340**	**340**	**340**	**340**	**340**	**335**	**340**	**340**	**340**	**340**	**340**	**335**	**340**	**340**	**340**
Розминка	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140
Спортивні та рухові ігри	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Гімнастика кікбоксера	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Вправи з м'ячем та медицин	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Вправи зі скакалкою	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Біг на короткі дистанції	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Аутогенне тренування	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Стрибки	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Боротьба у стійці	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Робота на тренажерах	15	15	10	15	15	15	15	15	10	15	15	15	15	15	10	15	15	15
Заключна частина заняття	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Заняття з СФП – усього:	**510**	**510**	**510**	**515**	**510**	**510**	**510**	**510**	**510**	**510**	**510**	**510**	**515**	**510**	**510**	**510**	**515**	**510**
«Школа кікбоксингу»	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Вправи на приладах	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Вправи на „лапах"	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Бій з „тінню"	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Умовний бій		70		25		70		70		70		70	25		70		25	
Вільний бій	70		70	50	70		70		70		70		50	70		70	50	70
Заняття з ТТП – усього:	**235**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**
З партнером у рукавичках	*235*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*
Теоретична підготовка	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**25**	**30**	**30**	**30**	**25**	**30**	**30**	**30**	**30**	**25**
Вступні й перев. нормат.	**180**				**90**					**90**				**90**				
Суддівська практика							**90**											**90**
Відновлювальні засоби	100	100	100	110	100	100	100	100	110	100	110	100	110	100	110	100	100	110
Змагання та інд. робота																		

Продовження табл.14

Показник і вид підготовки	СІЧЕНЬ				ЛЮТИЙ					БЕРЕЗЕНЬ				КВІТЕНЬ				
	Тиждень																	
	19	*20*	*21*	*22*	*23*	*24*	*25*	*26*	*27*	*28*	*29*	*30*	*31*	*32*	*33*	*34*	*35*	*36*
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Кіл-ть тренувальних занять	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Заняття із ЗФП – усього:	**340**	**340**	**335**	**340**	**340**	**335**	**340**	**340**	**335**	**340**	**335**	**340**	**340**	**340**	**335**	**340**	**335**	**340**
Розминка	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140
Спортивні та рухові ігри	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Гімнастика кікбоксера	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Вправи з м'ячем та медицин	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Вправи зі скакалкою	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Біг на короткі дистанції	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Аутогенне тренування	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Стрибки	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Боротьба у стійці	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Робота на тренажерах	15	15	10	15	15	10	15	15	10	15	10	15	15	15	10	15	10	15
Заключна частина заняття	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Заняття з СФП – усього:	**510**	**510**	**510**	**515**	**510**	**510**	**510**	**510**	**515**	**510**	**510**	**510**	**510**	**510**	**510**	**510**	**515**	**510**
«Школа кікбоксингу»	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Вправи на приладах	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Вправи на „лапах"	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Бій з „тінню"	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Умовний бій		70		25		70		70	25		70		70		70		25	
Вільний бій	70		70	50	70		70		50	70		70		70		70	50	70
Заняття з ТТП – усього:	**235**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**	**240**
З партнером у рукавичках	*235*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*	*240*
Теоретична підготовка	**25**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**25**
Вступні й перев. нормат.			**90**				**90**					**90**				**90**		
Суддівська практика	**90**					**90**				**90**								**90**
Відновлювальні засоби	110	100	100	110	110	100	100	100	110	100	100	100	110	100	110	100	100	110
Змагання та інд. робота																		

Продовження табл. 14

Показник і вид підготовки	ТРАВЕНЬ				ЧЕРВЕНЬ					ЛИПЕНЬ				СЕРПЕНЬ			Усього за рік
	Тиждень																
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7													**280**
Кіл -ть тренувальних занять	14	14	14	14													**560**
Заняття із ЗФП – усього:	**340**	**335**	**335**	**340**													**13545**
Розминка	140	140	140	140		Т	Р	Е	Н	У	В	А	Н	Н	Я		5600
Спортивні та рухові ігри	15	15	15	15													600
Гімнастика кікбоксера	30	30	30	30						З	А						1200
Вправи з м'ячем та медицин	15	15	15	15													600
Вправи зі скакалкою	15	15	15	15	І	Н	Д	И	В	И	Д	У	А	Л	Ь	Н.	600
Біг на короткі дистанції	10	10	10	10													400
Аутогенне тренування	10	10	10	10													400
Стрибки	15	15	15	15				П	Л	А	Н	О	М,				600
Боротьба у стійці	10	10	10	10													400
Робота на тренажерах	15	10	10	15													545
Заключна частина заняття	65	65	65	65													2600
Заняття з СФП – усього:	**510**	**510**	**510**	**510**													**20430**
„Школа" кікбоксингу	120	120	120	120			С	П	О	Р	Т	И	В	Н	І		4800
Вправи на приладах	120	120	120	120													4800
Вправи на „лапах"	100	100	100	100				Т	А	Б	О	Р	И				4000
Бій з „тінню"	100	100	100	100													4000
Умовний бій		70		70													1130
Вільний бій	70		70														1700
Заняття з ТТП – усього:	**240**	**240**	**240**	**235**													**9585**
З партнером у рукавичках	*240*	*240*	*240*	*235*													9585
Теоретична підготовка	**30**	**30**	**30**	**25**													**1170**
Вступні й перев. нормат.			**90**														**900**
Суддівська практика	**90**																**630**
Відновлювальні засоби	110	100	100	100													**4140**
Змагання та інд. робота					15120												**15120**

5.4. Змагальна практика

Спортивний результат – це продукт змагальної діяльності, включає в себе такі чинники, як:

- ✓ Індивідуальні особливості спортсмена;
- ✓ Ефективність системи підготовки;
- ✓ Матеріально - технічні умови підготовки;
- ✓ Змагання.

Саме результати змагальної діяльності є тим показником, який відображає всю систему підготовки та попереднього відбору кікбоксерів.

Змагальна практика кікбоксерів у групах спеціальної базової підготовки спрямована на відшліфування спеціально-фізичних якостей техніки ведення поєдинку на різних дистанціях в різних умовах, відпрацювання спеціалізованих відчуттів.

В групах спеціальної базової підготовки плануються підготовчі, контрольні, модельні, відбіркови і головні змагання. У 1 – й та 2 – й роки навчання у групах спеціальної базової підготовки спортсмени повинні провести не менш 16 двобоїв у змаганнях міських, обласних, національних та міжнародних рівнів. На 3-му році навчання їх кількість становить не менш 18.

При плануванні змагань на рік у системі підготовки необхідно враховувати єдність тренувальної і змагальної діяльності спортсменів (див. табл.2, стор. 23).

Система змагань на цьому етапі підготовки передбачає виконання спортсменами нормативів кандидата у майстри спорту України та майстра спорту України.

5.5. Система контролю. Нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки

Перед початком навчання у групах спеціальної базової підготовки і на початку нового року навчання спортсмени повинні проходити медичне обстеження у лікарсько-фізкультурному диспансері або у лікаря спортивної школи. Також медичне обстеження є обов'язковим перед кожним змаганням.

У групах спеціальної базової підготовки необхідно застосовувати комплексний контроль — паралельне застосування етапного, поточного та оперативного видів контролю за умови використання педагогічних, соціально-психологічних і медика - біологічних показників для всебічного оцінювання підготовленості, змісту навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності.

Особливу увагу слід звертати на рівень фізичної підготовленості, технічної майстерності, тактичної, психологічної підготовленості, змагальної діяльності, тренувальних і змагальних навантажень.

При оцінюванні технічної майстерності слід акцентувати увагу на показниках, які дозволяють визначити здібності спортсмена до застосування раціональної техніки за екстремальних умов змагань, стійкість техніки до негативних факторів, її варіативність, а також уміння спортсмена реалізовувати руховий потенціал у конкретній змагальній практиці.

Розділ 6

ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ

6.1. Організація та методика відбору

Зарахування в групи підготовки до вищих спортивних досягнень на конкурсній основі проходять ті, хто займається в групах спеціальної базової підготовки не менше трьох років згідно з результатами контрольних іспитів, причому найважливішими є нормативи з техніко-тактичної підготовки. При оцінюванні рівня фізичної підготовки необхідно пам'ятати, що тут наведено середні значення контрольних вправ без урахування вагових категорій учнів.

Основним завданням відбору до груп підготовки до вищих досягнень є виявлення здатності спортсмена до досягнення високих спортивних результатів і витримування великих тренувальних навантажень.

Мають значення не тільки абсолютні показники, а й прогрес, якого досяг спортсмен на попередньому етапі.

Перевага надається спортсменам, які досягли значного рівня спортивної майстерності за обмеженого застосування засобів педагогічного впливу. Чим меншими зусиллями було досягнуто прогресу, тим більше резерву залишилося для подальшого удосконалення.

Одним з основних показників є різноманітна технічна майстерність. Вона виявляється не тільки в оволодінні технікою кікбоксингу, а й в умінні технічно правильно використовувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, варіювати просторо -

вими часовими, динамічними параметрами руху під час виконання різноманітних вправ.

Особливого значення набувають особисті та психічні якості.

При цьому оцінюється:

- ✓ стійкість до стресових ситуацій у змаганнях;
- ✓ здібність готуватися до активної спортивної боротьби;
- ✓ вміння мобілізувати сили;
- ✓ виявляти психічну стійкість при виконанні великого обсягу напруженої тренувальної роботи;
- ✓ здатність контролювати зусилля, темп, швидкість, силу удару, напрям рухів та ін.

Велика увага приділяється стану здоров'я спортсмена. Він не повинен мати захворювань, які могли б загальмувати зростання спортивних результатів.

На даному етапі відбору потрібно виявити, чи здатен спортсмен досягти результатів міжнародного класу. При цьому не стоїть питання оцінки перспективності спортсмена за морфологічними та функціональними задатками, його здібностей до ефективного спортивного удосконалення.

Велике значення мають аналіз соціального статусу спортсмена, його матеріальний стан, рівень освіти, перспективи успішної діяльності після закінчення спортивної кар’єри, сімейний стан тощо.

Умови відбору до груп підготовки до вищих спортивних досягнень:

1. Відсутність захворювань і травм, які перешкоджають досягненню вищих результатів;

2. Виконання нормативних вимог майстра спорту України;

6.2. Зміст і планування підготовки

Основні завдання:

1. досягнення максимального спортивного результату;
2. індивідуальний підхід до підготовки спортсменів;
3. максимальне застосування засобів, які викликають бурхливе проходження адаптаційних реакцій;
4. максимальне збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи;
5. розширення змагальної практики, зростання обсягів спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки.

На цьому етапі підготовки передбачається досягнення максимального результату, тому слід вдаватися до розширення спеціальних засобів підготовки і змагальної практики (до 20 змагань на рік і більше).

Слід пам'ятати, що спортсмени, які дійшли до такого етапу підготовки, добре адаптовані до великих тренувальних навантажень і різних засобів тренувального впливу. Звичайно, система тренувального процесу, що застосовувалась раніше, не сприяє покращанню спортивного результату, тому необхідно прагнути до зміни засобів і методів тренувань, застосовувати нові комплекси вправ, нові тренажери, неспецифічні засоби, що стимулюють працездатність і підносять ефективність тренувальних навантажень.

Навчальним планом для груп підготовки до вищих досягнень передбачено:

1664 годин, з них: (див. табл.2, стор.23)

- 335 годин відводиться на загальну фізичну підготовку;
- 480 година на спеціальну фізичну підготовку;
- 296 година на техніко – тактичну підготовку;
- 22 годин на складання контрольних нормативів;
- 29 годин на теоретичну підготовку;
- 384 години на змагання та індивідуальну роботу;
- 18 годин на інструкторську та суддівську практику;
- 99 годин на засоби відновлення спортсменів;

6.3. План – схема

проходження навчального матеріалу для груп підготовки до вищих досягнень, (хв.)

Таблиця 15

Показник і вид підготовки	ВЕРЕСЕНЬ				ЖОВТЕНЬ					ЛИСТОПАД				ГРУДЕНЬ				
	Тиждень																	
	1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*	*18*
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Кіл-ть тренувальних занять	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Заняття із ЗФП – усього:	**375**	**375**	**375**	**375**	**380**	**375**	**380**	**375**	**380**	**375**	**380**	**375**	**380**	**375**	**375**	**380**	**375**	**380**
Розминка	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185
Спортивні та рухові ігри	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Гімнастика кікбоксера	20	20	20	20	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20	20	25	20	25
Вправи з м'ячем та медицин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Вправи зі скакалкою	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Біг на короткі дистанції	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Аутогенне тренування	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Стрибки	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Боротьба у стійці	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Робота на тренажерах	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Заключна частина заняття	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Заняття з СФП – усього:	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**
«Школа кікбоксингу»	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Вправи на приладах	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
Вправи на „лапах"	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Бій з „тінню"	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Умовний бій	70		70		70		70		70		70		70		70		70	
Вільний бій		70		70		70		70		70		70		70		70		70
Заняття з ТТП – усього:	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**
З партнером у рукавичках	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*
Теоретична підготовка	**45**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**45**	**30**	**30**	**30**	**30**	**45**	**30**	**30**	**30**	**30**	**45**	**30**
Вступні й перев. нормат.	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**
Суддівська практика			**90**				**90**					**90**						**90**
Відновлювальні засоби	**110**	**115**	**110**	**110**	**115**	**110**	**110**	**110**	**110**	**110**	**115**	**110**	**110**	**115**	**110**	**110**	**110**	**115**
Змагання та інд. робота																		

Продовження табл. 15

Показник і вид підготовки	СІЧЕНЬ				ЛЮТИЙ					БЕРЕЗЕНЬ				КВІТЕНЬ				
	Тиждень																	
	19	***20***	***21***	***22***	***23***	***24***	***25***	***26***	***27***	***28***	***29***	***30***	***31***	***32***	***33***	***34***	***35***	***36***
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Кіл-ть тренувальних занять	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Заняття із ЗФП – усього:	**375**	**380**	**375**	**375**	**380**	**375**	**375**	**380**	**375**	**375**	**380**	**375**	**380**	**375**	**380**	**375**	**380**	**375**
Розминка	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185
Спортивні та рухові ігри	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Гімнастика кікбоксера	20	25	20	20	25	20	20	25	20	20	25	20	25	20	25	20	25	20
Вправи з м'ячем та медицин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Вправи зі скакалкою	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Біг на короткі дистанції	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Аутогенне тренування	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Стрибки	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Боротьба у стійці	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Робота на тренажерах	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Заключна частина заняття	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Заняття з СФП – усього:	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**	**540**
«Школа кікбоксингу»	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Вправи на приладах	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
Вправи на „лапах"	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Бій з „тінню"	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Умовний бій	70		70		70		70		70		70		70		70		70	
Вільний бій		70		70		70		70		70		70		70		70		70
Заняття з ТТП – усього:	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**	**333**
З партнером у рукавичках	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*	*333*
Теоретична підготовка	**45**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**45**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**45**
Вступні й перев. нормат.	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**20**	**25**	**25**	**25**	**20**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**
Суддівська практика	**90**						**90**					**90**						**90**
Відновлювальні засоби	**115**	**110**	**110**	**110**	**110**	**110**	**115**	**110**	**110**	**110**	**110**	**115**	**110**	**110**	**115**	**110**	**110**	**115**
Змагання та інд. робота																		

Продовження табл. 15

Показник і вид підготовки	ТРАВЕНЬ				ЧЕРВЕНЬ					ЛИПЕНЬ				СЕРПЕНЬ			Усього за рік
	Тиждень																
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Кількість тренувальних днів	7	7	7	7													
Кіл-ть тренувальних занять	16	16	16	16													
Заняття із ЗФП – усього:	**375**	**380**	**375**	**375**													***15075***
Розминка	185	185	185	185		*Т*	*Р*	*Е*	*Н*	*У*	*В*	*А*	*Н*	*Н*	*Я*		*7400*
Спортивні та рухові ігри	10	10	10	10													*400*
Гімнастика кікбоксера	20	25	20	20						*З*	*А*						*875*
Вправи з м'ячем та медицин	10	10	10	10													*400*
Вправи зі скакалкою	10	10	10	10	*І*	*Н*	*Д*	*И*	*В*	*И*	*Д*	*У*	*А*	*Л*	*Ь*	*Н.*	*400*
Біг на короткі дистанції	10	10	10	10													*400*
Аутогенне тренування	10	10	10	10													*400*
Стрибки	10	10	10	10				*П*	*Л*	*А*	*Н*	*О*	*М,*				*400*
Боротьба у стійці	10	10	10	10													*400*
Робота на тренажерах	10	10	10	10													*400*
Заключна частина заняття	90	90	90	90													*3600*
Заняття з СФП – усього:	**540**	**540**	**540**	**540**													***21600***
„Школа" кікбоксингу	120	120	120	120			*С*	*П*	*О*	*Р*	*Т*	*И*	*В*	*Н*	*І*		*4800*
Вправи на приладах	150	150	150	150													*6000*
Вправи на „лапах"	100	100	100	100				*Т*	*А*	*Б*	*О*	*Р*	*И*				*4000*
Бій з „тінню"	100	100	100	100													*4000*
Умовний бій	70		70														*1400*
Вільний бій		70		70													*1400*
Заняття з ТТП – усього:	**333**	**333**	**333**	**333**													***13320***
З партнером у рукавичках	*333*	*333*	*333*	*333*													*13320*
Теоретична підготовка	**30**	**30**	**30**	**30**													***1305***
Вступні й перев. нормат.	**25**	**25**	**25**	**25**													***990***
Суддівська практика	**90**																***810***
Відновлювальні засоби	**110**	**110**	**110**	**115**													***4455***
Змагання та інд. робота					*17280*												***17280***

6.4. Змагальна практика

Змагання у системі підготовки кікбоксерів є засобом не тільки контролю за рівнем підготовки, але й виявлення недоліків і вибору шляхів підвищення тренованості та спортивної майстерності.

Безпосередня підготовка до змагань та участь у них є потужним засобом мобілізації функціонального потенціалу організму, подальшої стимуляції його адаптаційних реакцій, виховання психічної стійкості до складних умов змагальної діяльності, відпрацювання ефективних техніко-тактичних рішень.

Тому є зрозумілим бажання фахівців використовувати змагання в якості однієї з важливих форм підготовки. Особливо яскраво це виявляється в процесі підготовки спортсменів високого класу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей (В.М.Платонов, 1997)

На етапі вищої спортивної майстерності кікбоксери за рік виконують 20 і більш поєдинків. Система змагань на даному етапі підготовки передбачає виконання спортивних нормативів майстра спорту України та майстра спорту України міжнародного класу.

6.5. Система контролю.

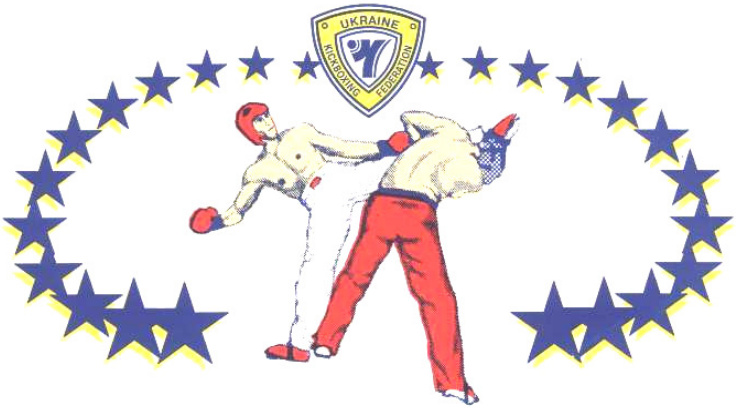
Медичний контроль за станом здоров’я здійснюється на базі лікарсько-медичного диспансеру і перед змаганням. Контроль за станом спеціальної фізичної та техніко – тактичної підготовки проводяться шляхом тестування за комплексом спеціальних вправ.

Тестування спеціальної фізичної підготовки проводяться на початку і в кінці навчального року. Технічна підготовленість контролюється за допомогою методик спеціального тестування під час роботи на кікбоксерських приладах і з партнером.

В обсяг контролю технічної підготовки входять:

- ✓ Ведення бою в комбінаційної формі двох – трьох ударними серіями різноманітних ударів;
- ✓ Робота на різних дистанціях серіями різноманітних ударів;

Критеріями засвоєння навчального матеріалу (техніко – тактична, спеціальна фізична підготовка) є участь, результат і аналіз змагальної діяльності.



Розділ 7

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка поліпшується у ході тренувальної та змагальної діяльності за умови взаємодії з навколишнім середовищем. Під впливом тренувальної та змагальної діяльності формуються визначені психодинамічні властивості.

Завдання психологічної підготовки — виховання та вдосконалення морально-вольових якостей, розвиток спеціальних психологічних функцій спортсмена та вміння управляти своїм психологічним станом під час тренувань і змагань.

З рівнем спортивних досягнень тісно пов'язані комплексні психологічні якості, які мають складну структуру, конкретні особливості прояву в тренувальній і змагальній діяльності, засоби та методи удосконалення, а саме — різні прояви волі, стійкість спортсмена до стресових ситуацій у тренувальній і змагальній діяльності, ступінь удосконалення сприйняття різних параметрів рухових дій та навколишнього середовища, здібність до психологічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації, здатність організовувати та переробляти інформацію за умов дефіциту часу, здібність до формування попереджувальних реакцій, програм, які диктуються вимогами ефективної змагальної боротьби, здібність керувати своєю поведінкою, вчинками та взаємодією з партнерами і суперниками.

У структурі вольової підготовленості виокремлюють якості — цілеспрямованість, рішучість і сміливість, наполегливість і впертість, активність, витримку, самостійність та ініціативність.

Важливим у психологічній підготовці спортсмена є його здатність керувати рівнем збудження перед змаганнями та на змаганнях.
У системі психологічної підготовки є такі напрями:

- формування мотивацій до занять спортом;
- вольова підготовка;
- ідеомоторне тренування;
- удосконалення реагування;
- удосконалення спеціалізованих вмінь;
- регулювання психічної напруженості;
- удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- управління стартовим станом;

Формування мотивацій до занять спортом. Однією з проблем психологічної підготовки є збереження бажання спортсменів до постійного удосконалення протягом тривалого періоду. Особливо гостро ця проблема постає в останні роки тренувань у зв'язку з великими тренувальними, змагальними навантаженнями, фізичною і психічною напруженістю, витратами часу.

На етапі навчальної підготовки в тренувальному процесі є багато нового, цікавого і не пов'язаного з великими навантаженнями. Все це викликає у юних спортсменів інтерес до занять.

У подальшому збільшується навантаження, в деяких спортсменів спостерігається тривалий застій у результатах, що применшує інтерес до занять кікбоксингом. Тому тренер повинен постійно вживати заходів для збереження і підвищення мотивації спортсмена до напруженої підготовки і досягнення високих результатів. Насамперед тренер повинен постійно забезпечувати таку організацію і зміст тренувального процесу, що постійно ставили б перед спортсменом завдання суттєвого удосконалення.

На першому етапі багаторічної підготовки слід забезпечити спрямованість на навчання і вдосконалення основних рухових навичок і вмінь, вивчення основ кікбоксингу. У подальшому необхідно постійно орієнтувати спортсмена на необхідність активної роботи з удосконалення дедалі складніших компонентів підготовленості, переборювання постійно зростаючих труднощів, адаптування до високих навантажень. Особливо необхідно, щоб психологічний та емоційний стрес тренувальних і змагальних навантажень відповідав фізіологічним і психологічним можливостям і резервам функціональної системи.

Одним із важливих аспектів психологічної підготовки є забезпечення високого рівня відповідальності спортсмена за ставлення до спортивної діяльності протягом усього часу занять спортом.

Вольова підготовка. Воля спортсмена виявляється у здатності досягати поставленої мети, незважаючи на труднощі, які виникають.

Практичною основою методики вольової підготовки є:

- постійна обов'язкова реалізація тренувальної програми і змагальних установок;
- системне введення додаткових перешкод;
- використання змагань і змагального методу;
- послідовне збільшення функцій самовиховання.

Ідеомоторне тренування сприяє удосконаленню спеціалізованого сприйняття, дозволяє спортсмену шляхом умовного відтворення зорово-слухових, м'язово-рухових, зорово-рухових, рухово-словесних уявлень краще засвоїти раціональні техніко-тактичні варіанти виконання рухів, оптимальний режим роботи м'язового апарату

Практична реалізація ідеомоторного тренування потребує виконання деяких методичних прийомів. По перше, умовне відтворення рухів має відповідати характеристикам техніки рухів. По-друге, необхідно концентрувати увагу на виконанні конкретних елементів

рухів. При цьому спортсмени невисокої кваліфікації повинні звертати увагу на загальні параметри, з підвищенням рівня кваліфікації ідеомоторне тренування більшою мірою має спрямовуватися на удосконалення сприйняття тонших компонентів техніко-тактичних рухів.

Удосконалення реагування. Спортсмени в ході своєї діяльності змушені реагувати на слухові, зорові, тактильні, проприоцептивні або змішані подразники.
Методика удосконалення рухових реакцій повинна враховувати необхідність аналітичного підходу:
спочатку — окреме удосконалення рухової структури моторного компонента (техніки руху) і часу скритого періоду, а в подальшому — поліпшення координаційно го зв'язку скритого періоду і моторного компонента реакцій відповідно до ситуації дії, яка удосконалюється

Для удосконалення реагування можна відокремити загальні положення методики:

- засвоєння кожного виду реакцій має самостійне значення;
- загально методична установка полягає у послідовному вдосконаленні простих диз'юнктивних і диференційованих видів реагу - вання;
- кожен вид реагування спочатку удосконалюється самостійно, без поєднання з іншими;
- удосконалення антипатій у реакціях проходить послідовно за досягненням визначеного технічного фундаменту;
- педагогічні завдання удосконалення повинні ускладнюватися шляхом послідовного підвищення і чергування якісних і кількісних вимог щодо вправ;

- при удосконаленні властивостей до реагування

послідовно повинні вирішуватися завдання:

а) зменшення часу моторного компонента прийому;

б) зменшення часу окритого періоду дії;

в) удосконалення вміння передбачити часову і просторову взаємодію.

Удосконалення спеціалізованих вмінь. Спеціалізовані вміння спортсменів засновані на прояві рухових реакцій і просторово-часових антипатій, вони лежать в основі діяльності, що зазнає швидких змін. Найпоширенішими є передбачення дистанційних відносин із суперником, переключення від одних дій до інших, вибір моменту для початку дії.

У психологічній підготовці повинні оптимально поєднуватися завдання удосконалення спеціалізова - них вмінь і виокремлення індивідуальних особливостей спортсменів з метою найповнішого втілення їхніх властивостей, психічних і фізичних якостей у змагальній діяльності.

Регулювання психічної напруженості. Це здатність спортсменів до граничної мобілізації функціональних можливостей для максимального використання енергетичних ресурсів організму, швидкого переходу від відносно пасивних станів до граничної мобілізації функ-ціональних систем і навпаки.

Психічну напруженість у процесі тренування необхідно регулювати за допомогою застосування умовної градації засобів і методів тренування.

Важлива складова регулювання психічної напруженості — вироблення раціональної стратегії з аналізування виявлених помилок і невдалих виступів.

Для *удосконалення толерантності до емоційного стресу* використовують взаємодію стресового характеру, яка відповідає тяжким і несподіваним ситуаціям, що виникають під час змагань і вибірково впливають на

посилення тієї чи іншої мотиваційної альтернативи змагальної діяльності.

Для психологічної підготовки спортсменів у тренувальних умовах можна застосовувати впливи стресового характеру:

- ✓ збиваючи фактори;
- ✓ фактори проблеми діяльності ведучих аналізаторів;
- ✓ фактори ліміту і дефіциту простору і часу;
- ✓ фактори обмеження або спотворення інформації; фактори втоми.

Управління стартовим станом. За умов змагальної діяльності у висококваліфікованих спортсменів зростає рівень психічної напруженості, що визначається балансом процесів збудження і гальмування. Його рівень залежить здебільшого від факторів впливу на психіку: вид змагань, рівень готовності, мотивація тощо. У *кікбоксингу* розрізняють чотири стани готовності спортсмена до змагань:

1) недостатнє збудження;
2) оптимальне збудження;
3) перезбудження;
4) гальмування внаслідок збудження.

Кожен із станів має багато варіантів, що залежать від рівня підготовленості, конкретного стану, характеру змагань і т. д. Можливі випадки, коли всі чотири види психічної напруженості певною мірою проявляються в одного спортсмена протягом одного турніру або на кількох різних змаганнях. Тому особливо важливою є передстартова робота тренерів і психологів з профілактики можливих негативних стартових станів спортсменів.

Розділ 8

ОСНОВНИЙ ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

8.1. Програмний матеріал техніко-тактичної підготовки

Урок №1. Перевірка фізичної підготовленості учнів. Ознайомлення з видом спорту та вимогами до учнів, які займаються кікбоксингом.

Урок №2. Бойова стійка кікбоксера. Види бойових стійок у різних розділах кікбоксингу. Пересування в стійці в різних напрямках (вперед, назад, в сторону, по кругу). Навчання юних кікбоксерів бойовій стійкі, відповідної розділу кікбоксингу (Семі, Лайт або Фул, Лоу, К-1).

Урок №3. Удари руками, які використовуються у кікбоксингу. Техніка нанесення ударів руками. Прямі удари руками. Техніка нанесення прямих ударів в голову правою та лівою рукою.

Урок №4. Відпрацьовування техніки нанесення прямих ударів в голову правою та лівою рукою на кікбоксерських знаряддях, пересування по прямій кроком вперед та назад с нанесенням прямих ударів в голову уявленого противника.

Урок №5. Бокові удари руками в кікбоксингу. Техніка нанесення бокових ударів руками в голову та по тулубу.

Урок №6.Відпрацьовування техніки нанесення бокових ударів в голову правою та лівою рукою на кікбоксерських знаряддях, пересування по прямій кроком вперед та назад с нанесенням бокових ударів в голову уявленого противника.

Урок №7. Удари руками знизу в голову (хук). Техніка нанесення ударів руками знизу в голову та по тулубу.

Урок №8. Відпрацьовування техніки нанесення ударів в голову з низу правою та лівою рукою на кікбоксерських знаряддях, пересування по прямій кроком вперед та назад с нанесенням ударів в голову уявленого противника з низу.

Урок №9. Кругові удари руками. Техніка нанесення кругових ударів руками. (Бекфіст та бекфіст з розворотом).

Урок №10. Команди змагань, які використовуються в кікбоксингу під час проведення змагань, або на тренуваннях. Дозволена техніка дій кікбоксерів. Заборонені частини тіла (зони) ведення поєдинку і поводження спортсменів на спортивному майданчику (рингу або татамі).

Урок №11. Відпрацювання дій кікбоксера на рингу (татамі) по командах тренера – викладача.

Урок №12. Захисна екіпіровка кікбоксера. Правила використання захисної екіпіровкою під час тренування та проведення змагань. Відпрацювання пересування в бойовій стійці в різних напрямках (вперед, назад, по колу...) в захисній екіпіровці.

Урок №13. Бойові дистанції у кікбоксингу. Вправи нанесення ударів руками на різних дистанціях. Вправи з партнером на спортивному майданчику, рингу. Утримання дистанції, зазначеної тренером.

Урок №14. Загальна фізична підготовка з переважним напрямком на розвиток спритності та швидкості, удосконалення школи кікбоксингу. Удосконалення переміщень приставними кроками вперед, назад, вправо, вліво.

Урок №15. Загальна фізична підготовка. «Контрольні нормативи» з ЗФП.

Урок №16. Загальна та спеціальна фізична підготовка з переважним напрямком на розвиток тактичних дій і швидкості, удосконалення школи кікбоксингу.

Урок №17. Удари ногами, які використовуються у кікбоксингу. Техніка нанесення ударів ногами. Загальні правила нанесення ударів ногами. Школа кікбоксингу зі зверненням уваги на растяжку м'язів спортсменів для навчання роботи ногами.

Урок №18. Навчання техніки нанесення **прямих ударів ногами** в тулуб та голову. (Фронт - кік). Відпрацьовування техніки нанесення прямих ударів ногами в голову та тулуб правою та лівою ногою на кікбоксерських знаряддях, пересування по прямій кроком вперед та назад с нанесенням прямих ударів ногами в голову та тулуб уявленого противника.

Урок №19. Навчання техніки нанесення **бокових ударів ногами** в тулуб та голову. (Сайд - кік). Відпрацьовування техніки нанесення бокових ударів ногами в голову та тулуб правою та лівою ногою на кікбоксерських знаряддях, пересування по прямій кроком вперед та назад с нанесенням бокових ударів ногами в голову та тулуб уявленого противника.

Урок №20. Навчання техніки нанесення **кругових ударів ногами** в голову. (Раундхауз - кік). Відпрацьовування техніки нанесення кругових ударів ногами в голову правою та лівою ногою на кікбоксерських знаряддях, пересування по рингу с нанесенням кругових ударів ногами в голову уявленого противника.

Урок №21. Навчання техніки нанесення **ударів ногами з верху** в голову. (Єкс-кік). Відпрацьовування техніки нанесення ударів ногами з верху в голову правою та лівою ногою на кікбоксерських знаряддях, пересування по рингу с нанесенням ударів ногами з верху в голову уявленого противника.

Урок №22. Навчання техніки нанесення **заднього удару ногами** в тулуб та голову. (Бєк-кік). Відпрацьовування техніки нанесення заднього удару ногами в тулуб та голову правою та лівою ногою на кікбоксерських знаряддях, пересування по рингу с нанесенням заднього удару ногами в тулуб та голову уявленого противника.

Урок №23. Навчання техніки нанесення **заднє - зворотнього удару ногами** в тулуб та голову (тернин – хіл - кік). Відпрацьовування техніки нанесення заднє зворотнього удару ногами в тулуб правою та лівою ногою на кікбоксерських знаряддях, пересування по рингу с нанесенням заднє зворотнього удару ногами в тулуб уявленого противника.

Урок №24. Навчання техніки нанесення **удару ногою в стрибку** в тулуб та голову (Джампінг - кік). Відпрацьовування техніки нанесення удару ногою в стрибку в тулуб правою та лівою ногою на кікбоксерських знаряддях, пересування по рингу с нанесенням удару ногою в стрибку в тулуб та голову уявленого противника.

Урок №25. Навчання техніки виконання підсікань у кікбоксингу. Відпрацьовування техніки виконання підсікань ногами у парах з партнером.

Урок №26. Загальна та спеціальна фізична підготовка з напрямком на розвиток швидкості і спритності. Спортивні ігри (по вибору тренера). Вправи з тенісними м’ячами; Гімнастика кікбоксера (розтяжка за допомогою тренера та самостійних засобів).

Урок №27. Загальна та спеціальна фізична підготовка з напрямком на розвиток швидкості і спритності. Спортивні ігри (ручний м’яч, футбол, настільний теніс). Вправи зі скакалкою; Гімнастичні вправи кікбоксера.

Урок №28. Загальна фізична підготовка. «Контрольні нормативи» з ЗФП. Аутогенне тренування кікбоксерів.

Урок №29. Загальна і спеціальна фізична підготовка з переважним напрямком на розвиток спритності і швидкості, удосконалення школи кікбоксингу. Удосконалення переміщень в різних напрямках по рингу, одиночними та подвійними кроками з нанесення ударів руками та ногами по умовному противнику.

Урок №30. Захисні дії кікбоксерів від ударів руками та ногами противника. Активний та пасивний захист від ударів.

Урок №31. Захисні дії кікбоксерів від ударів руками та ногами противника. Відпрацювання захисту від ударів руками та ногами відходом з розривом дистанції (відхід кроком назад). Удосконалення захисту в парах.

Урок №32. Захисні дії кікбоксерів від ударів руками та ногами противника. Відпрацювання захисту від ударів руками та ногами відходом з розривом дистанції та відходом з лінії атаки (відхід кроком вліво-назад, відхід кроком вправо-назад). Удосконалення захисту в парах.

Урок №33. Захисні дії кікбоксерів від ударів руками та ногами противника. Відпрацювання захисту від ударів руками та ногами з відходом з лінії атаки і скороченням дистанції (відхід кроком вправо-вперед та вліво-вперед). Удосконалення захисту в парах.

Урок №34. Захисні дії кікбоксерів від ударів руками та ногами противника. Відпрацювання захисту від ударів руками та ногами випадами, ухилами (уклонами). Удосконалення захисту в парах.

Урок №35. Захисні дії кікбоксерів від ударів руками та ногами противника. Відпрацювання захисту від ударів руками та ногами підставкою рук, плечей, блокуванням ударів руками, відбиванням ударів ніг та рук. Удосконалення захисту в парах.

Урок №36.Захисні дії кікбоксерів від підсікань противника. Відпрацювання захисту від підсікань

супротивника стрибками. Удосконалення захисту в парах.

Урок №37.Школа кікбоксингу: відпрацювання в парах техніки нанесення ударів руками та захисту від них.

Урок №38. Школа кікбоксингу: відпрацювання в парах техніки нанесення ударів ногами та захисту від них.

Урок №39.Школа кікбоксингу у розділі «Музичні вправи». Правила проведення змагань у розділі.

Урок №40. Школа кікбоксингу у розділі «Музичні вправи». Заборонені дії спортсменів при проведенні змагань у розділі.

Урок №41.Варіанти само підстрахування спортсменів при падінні. М'яке приземлення, правильна амортизація руками.

Урок №42. Школа кікбоксингу: відпрацювання в парах техніки нанесення ударів руками і ногами. Відпрацювання комбінацій нанесення різноманітних ударів та захисту від них.

Урок №43. Вправи для підстрахування і само підстрахування. Падіння на бік: перекатом з положення, присідання, стоячи, перекиданням (вперед, назад). Падіння на спину. Падіння вперед з опорою на руки.

Урок №44. Школа кікбоксингу: Навчання захисту руками: зустрічні удари,відбивання (в середину, назовні, доверху, донизу), підставками (долонею, передпліччям,плечем, ліктем), блоками, сковуванням (захватами, задушливими, утриманням).

Урок №45. Школа кікбоксингу: Навчання захисту ногами: пересуванням (підхід, відхід в сторону або назад), зустрічними ударами, відбиванням, підставками (стопою, гомілкою, коліном), блоками.

Урок №46. Школа кікбоксингу: Навчання захисту тулубом: ухилянням (вліво, вправо, назад), нирком, підставками, пересуванням під ударну руку, обманні рухи ніг і тулуба.

Урок №47. Школа кікбоксингу: Навчання комбіновано му захисту одночасно руками, ногами, тулубом. Поєднання захисту з нанесенням різноманітних ударів.

Урок №48. Школа кікбоксингу: Удосконаленість тактичної підготовки кікбоксерів в ближньої та середньої дистанціях бою. Відпрацювання техніки нанесення ударів та захисту від них кікбоксерів в ближньої та середньої дистанції бою.

Урок №49. Відпрацювання дій судді/рефері при проведенні спарингів.

Урок №50. Школа кікбоксингу:Утримання суперника під час проведення бою. Уникнення утримання і пасивний захист від них.

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

8.2. Плани – конспекти занять з теоретичної підготовки кікбоксерів в групах ДЮСШ

Навчальний процес з теоретичної підготовки складається з лекцій або методичних занять, які можуть проводитись у вигляді бесід. На заняттях спортсмени отримують потрібні знання із історії розвитку кікбоксингу, медико – біологічних і психологічних юнацького спорту. Детально опрацьовують питання суддівства, правила змагань, особливості техніки й тактики кікбоксингу.

Для проведення теоретичних занять не обов’язково потрібний спеціалізований класс. Заняття можуть проводиться і в спортивному залі.

Тема 1. Фізична культура і спорт як засіб виховання та зміцнення здоров'я людини.

Поняття про фізичну культуру. Фізична культура - як частка загальної культури людства, її значення для зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку особистості, підготовки до праці та захисту Батьківщини. Фізична культура в системі народної освіти.

Суть кікбоксингу: його завдання та місце в системі фізичного виховання, прикладне значення кікбоксингу. Організаційна структура та управління розвитком кікбоксингу. Значення розвитку вольових і фізичних якостей для успіхів у праці та високих досягнень у спорті.

Значення всебічної фізичної підготовки для вищих досягнень у спорті. Єдина спортивна класифікація, її значення для розвитку спорту в Україні. Аналіз розрядних норм і вимог з кікбоксингу. Зростання масовості спорту та досягнення українських спортсменів.

Тема 2. Історія розвитку кікбоксингу в світі та Україні. Роль кікбоксингу в вихованні молоді України.

Розвиток кікбоксингу в Україні. Стислі відомості про розвиток кікбоксингу в Україні. Порівняльний аналіз сучасних і минулих подій у кікбоксингу. Розділи кікбоксингу. Сучасний стан і проблеми розвитку кікбоксингу в Україні.

Аналіз вітчизняних і міжнародних змагань. Результати виступів українських кікбоксерів на міжнародних змаганнях. Політичне значення виступів українських спортсменів на міжнародній спортивній арені.

Тема 3. Професійний кікбоксинг.

Сучасний стан розвитку професійного кікбоксингу в Україні. Видатні особистості професійного кікбоксингу. Виступи українських кікбоксерів на професійному рингу. Підготовка кікбоксерів до професійної діяльності.

Тема 4. Контрольні нормативи з ЗФП та СФП.

Завдання тестування. Тестування у фізичному вихованні. Класифікація рухових тестів. Загальне уявлення та шляхи підвищення надійності тестів. Вибір тестів та умови проведення тестування, частота проведення тестування. Реєстрація результатів тестування. Методика тестування рухових здібностей учнів ДЮСШ. Педагогічний контроль за виконанням спортсменами домашнього завдання з фізичної культури.

Тема 5. Медико-біологічні та психологічні засади юнацького спорту.

Закономірності росту та розвитку організму. Чинники та етапи онтогенезу. Схема вікової періодизації. Біологічний та хронологічний вік. Статеве дозрівання та особливості пубертатного періоду. Розвиток опорно-рухового апарату. Чинники, що впливають на розвиток кісткового апарату. Залежність росту кісток від величини навантаження та реакції організму на це навантаження.

Розвиток окремих груп м'язів та особливості топографії сили у віковому аспекті. Розвиток рухових функцій у процесі онтогенезу, руховий вік, акселерація та ретардація. Особливості моторики людини в різних вікових періодах. Вплив змін розмірів тіла на показники моторики та онтогенезу.

Особливості розвитку фізіологічних процесів у дітей та підлітків. Онтогенез і сенситивні періоди розвитку фізіологічних функцій. Вплив фізичних навантажень на фізіологічні функції в юних спортсменів. Віковий розвиток сенсорних і моторних систем. Віковий розвиток фізіологічних систем енергозабезпечення: крові, кровообігу, дихання. Віковий розвиток рухово-м'язових функцій: сили, швидкості, витривалості.

Дозування вправ. Співвідношення періодів навантаження та відпочинку. Динаміка розвитку серцево-судинної системи у юнаків. Можливості розвитку загальної та спеціальної витривалості.

Врахування психічних особливостей у процесі навчання та тренування кікбоксерів - початківців. Вікові

особливості розвитку нервової системи, онтогенез вищої нервової діяльності.

Тема 6. Особиста гігієна. Поняття про гігієну та санітарні вимоги до одягу та взуття. Гігієна спортивних споруд.

Гігієнічні знання та навички. Загартовування та режим харчування кікбоксерів.

Поняття про гігієну. Гігієна фізичних вправ і спорту, її значення та основні завдання. Гігієнічні засади режиму праці, відпочинку, фізичної культури та спорту. Особиста гігієна кікбоксера: гігієна тіла, порожнини рота та ін. Гігієна одягу та взуття. Загальна гігієнічна характеристика місць занять і змагань з кікбоксингу.

Харчування. Значення харчування як засобу забезпечення, збереження та зміцнення здоров'я. Роль білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей та вітамінів. Поняття про калорійність і засвоєння поживних речовин. Орієнтовні добові норми харчування.

Тема 7. Само контролювання в період занять спортом. Щоденник самоконтролю, його зміст та ведення.

Контроль за пульсом, ортостатична проба, індекс Руф'є, індекс Гарвардського степ - тесту. Запис результатів самоконтролю в щоденниках кікбоксерів, їх зміст та облік. Зв'язок суб'єктивних відчуттів та об'єктивних даних самоконтролю і лікарського контролю.

Тема 8. Загартовування організму юного спортсмена. Порядок та правила загартовування повітрям, сонцем та водою при заняттям спортом

Суть загартовування, його значення для підвищення працездатності та стійкості організму до захворювань.
Засади загартовування, методика його використання.
Загартовування сонцем, водою та повітрям у процесі занять кікбоксингом.

Тема 9. Травматизм у кікбоксингу, його попередження та лікарський контроль.

Загальна характеристика травм у кікбоксингу. Травматизм у різні періоди підготовки кікбоксерів. Характеристика легких, середніх і тяжких травм у кікбоксингу. Причини травм: зовнішні - як результат незадовільного стану інвентарю, невідповідності місць занять санітарно - гігієнічним нормам, недоліків в організації та проведенні занять, недоцільної методики навчання й тренування,
невідповідності місць занять вимогам і правилам змагань, некваліфікованої роботи суддів, нехтування засобами профілактики травм і правилами техніки безпеки; внутрішні - недостатня фізична й технічна підготовленість спортсменів, незадовільний стан їх здоров'я, порушення режиму тренувань, перевтома,
пере тренованість, перенапруження, недотримання правил змагань.

Види травм: травми верхніх кінцівок, пальців, суглобів, обличчя. Нокаут та його фізіологічна характеристика. Засоби попередження травматизму: зубний протектор, маски, бинти та ін. Надання першої медичної допомоги.
Профілактика травматизму: правильна організація та проведення навчально-тренувальних занять; розклад занять з урахуванням трудової діяльності та режиму сну, харчування та відпочинку; наявність спеціального приміщення з якісним інвентарем та аптечкою; присутність лікаря.

Лікарський контроль і динаміка функціонального стану організму юних кікбоксерів у віковому аспекті. Протипоказання до занять кікбоксингом. Допуск юних кікбоксерів до змагань. Особливості використання функціональних проб під час обстеження юних кікбоксерів. Лікарський контроль на тренуванні. Динаміка функціонального стану організму юних кікбоксерів під впливом регулярних тренувань. Патологічні стани юних спортсменів. Роль тренера та лікаря у виявленні та діагностиці до патологічного стану.

Типові травми в юних кікбоксерів, їх профілактика. Статистика травм, способи лікування.

Тема 10. Загальні засади навчання. Мета, завдання, методи навчання, методи навчання кікбоксерів початківців.

Мета й завдання навчання та виховання кікбоксера - початківця. Поняття про навчання та спортивне тренування. Навчання, тренування та виховання як єдиний педагогічний процес. Поняття про методи та дидактичні принципи навчання. Методичні прийоми, що забезпечують реалізацію принципів навчання. Методи навчання: словесний, наочний, практичний. Взаємозв'язок дидактичних принципів спортивного тренування.

Особливості навчально-тренувальної та виховної роботи з підлітками. Організація та особливості процесу навчання: методика навчання техніко-тактичних дій; основні положення, бойові позиції кікбоксера; обманні та захисні дії, пересування, удари, контрудари. Врахування вікових особливостей та фізичної підготовленості юних кікбоксерів. Комплекс спеціальних імітаційних вправ для навчання техніки кікбоксингу.

Завдання тренування; значення систематичного тренування протягом року і багаторічного тренування. Планування тренувального процесу: терміни, завдання, засоби.

Тема 11. Етапи формування та удосконалення рухових навичок у кікбоксерів - початківців.

Етап початкового навчання. Формування настанови.. Методичні прийоми навчання. Попередження та усунення помилок. Характерні помилки. Основні причини помилок.

Етап поглибленого навчання. Метод цілісної вправи.

Аналітичний метод демонстрації. Контроль та оцінка ефективності навчання. Послідовність розподілу засобів спортивної підготовки кікбоксера - початківця.

Етап закріплення та удосконалення навички. Метод повторної вправи. Метод варіативної дії. Використання

технічних засобів навчання: тренажерів, засобів з терміновою інформацією та ін. Контрольні оцінки підготовленості кікбоксера - початківця.

Участь у змаганнях як продовження навчального процесу.

Завдання спортивної підготовки кікбоксерів - юнаків. Поняття "тренованість" і "підготовленість". Тренування в системі підготовки. Складові тренування. Особливості тренувальних навантажень. Інтенсивність тренувальних навантажень. Співвідношення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень на різних етапах спортивної підготовки. Облік тренувальних навантажень за їх інтенсивністю (у балах).

Тема 12. Основні засоби та методи спортивного тренування.

Основні засоби тренування. Змагальні вправи: спаринги, вільні бої, умовні бої. Спеціально - підготовчі вправи: у рукавичках з партнером при вивченні та удосконаленні окремих технічних прийомів - ударів, захистів, пересувань; у рукавичках на приладах (кікбоксерські мішки, груші тощо), на "лапах". Імітаційні вправи, бій "з тінню". Загально підготовчі, загально розвиваючі вправи, вправи з інших видів спорту, спортивні та рухливі ігри, плавання та ін.

Методи тренувань у кікбоксингу: коловий; інтервальний; метод регламентованої вправи; ігровий; змагальний.

Тема 13. Фізична підготовка юного кікбоксера.

Загальна фізична підготовка, засоби. Характеристика фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності), методика їх розвинення.

Загальна фізична підготовка кікбоксерів - юнаків. Методика проведення підготовчої та основної частин заняття (групового та індивідуального).

Підбір вправ і визначення вказівок щодо виконання вправ з інших видів спорту для розвинення фізичних якостей на заняттях у спортивному залі та на місцевості. Місце та значення в занятті з кікбоксингу, елементів

вправ з інших видів спорту. Виконання загально розвиваючих вправ у навчально-тренувальних заняттях кікбоксерів-початківців.

Методика виконання вправ для розвитку швидкості, спритності, гнучкості, сили, витривалості, вестибулярної стійкості. Вправи для формування раціональної постави у кікбоксерів - юнаків. Вправи з предметами (медицинболами, гандбольними та тенісними м'ячами, скакалкою, палками, обручами, булавами), з обтяженням. Значення та зміст спеціальної фізичної підготовки для юних кікбоксерів. Методичні прийоми використання спеціальних вправ для розвитку швидкості реагування і точності нанесення ударів, використання захистів за допомогою ніг, рук, тулуба. Методичні прийоми для розвитку відчуття дистанції у кікбоксерів - юнаків.

Методика застосування спеціальних вправ у навчально-тренувальних заняттях кікбоксерів. Спеціальні вправи для розвитку спритності: з партнером під час вивчення та удосконалення технічних прийомів. Спеціальні вправи на місці та в русі. Вправи на боксерських приладах: мішки, груші; підвісний тенісний м'яч (пунктбол); м'яч на резинках (лінчбол); "лапи". Вправи з партнером у процесі вивчення та удосконалення технічних і тактичних дій під час умовних і вільних боїв. Вправи у заданому темпі на кікбоксерських приладах і "лапах". Бігові вправи: біг на короткі, середні та довгі дистанції; біг в інтервальному і перемінному темпі на стадіоні, на місцевості. Вправи для розвитку силової витривалості: боротьба в стійці; вправи з опором партнера, з обтяженням, з штангою; веслування, плавання, біг на ковзанах тощо.

Тема 14. Технічна підготовка. Поняття про техніку і технічну підготовку.

Загальні поняття про техніку кікбоксингу як сукупність прийомів захисту га нападу. Визначення поняття "техніка кікбоксингу". Техніка як система рухів

кікбоксера. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захист, пересування, бойові дистанції. Критерії оцінки (кількісні та якісні), ефективність, стабільність і варіативність техніки, її індивідуальні особливості.

Техніка ударів, захистів, контрударів. Обманні рухи на дальній, середній та ближній дистанціях. Техніка комбінаційних дій. Особливості техніки кікбоксера - лівші та робота з ним. Технічна підготовка кікбоксерів - кадетів та юніорів. Формування техніки пересування. Прямі удари, методика їх вивчення та удосконалення. Бокові удари та удари знизу, методика їх вивчення та удосконалення.

Повторні удари однойменними руками та ногами. Комбінації з 2, 3 та 4 ударів. Серії одно - та різнотипних ударів, методика їх удосконалення. Рухова асиметрія у кікбоксингу. Захисти за допомогою рук, ніг, тулуба, методика їх удосконалення. Методика проведення навчально - тренувальних занять з удосконалення техніки кікбоксера на дальній, середній та ближній дистанціях.

Тема 15. Тактична підготовка. Поняття про тактику поєдинку кікбоксера і тактичну підготовку.

Характер бойових дій на дальній, середній та ближній дистанціях. Тактичні дії: підготовчі, розвідувальні, обманні. Наступальні дії: атака, контратака. Оборонні дії.

Індивідуальні особливості манери ведення бою та способи протидії їм. Засади навчання тактичних дій кікбоксера - початківця. Реалізація тактичних завдань в умовних і вільних боях. Удосконалення тактичних умінь у вільних і перших офіційних поєдинках з кікбоксерами різних манер ведення бою. Методика проведення заняття з удосконаленням атакуючих і контр атакуючих дій прямими ударами рук та різноманітних ударів ніг на дальній дистанції. Методика удосконалення тактичних дій на дальній, середній та ближній дистанціях. Активно -

оборонні дії. Наступальні цієї та методика їх удосконалення.

Удосконалення індивідуальної манери ведення бою. Тактика бою проти кікбоксера "ігрової манери", кікбоксера "нокаутера", "силовика", "контр атакуючого стиля", кікбоксера - лівші.

Удосконалення тактики атакуючих і контр атакуючих дій. Розвиток тактичного мислення. Аналітична оцінка ситуації бою, прийняття на її підставі вірних рішень. Уміння маскувати свої наміри від супротивника. Виховання ініціативності, сміливості, рішучості, емоційної стійкості, спостережливості, впевненості в собі.

Реалізація прийнятих рішень у відповідності з власними техніко-тактичними можливостями.

Тема 16. Оцінка ефективності тактики. Взаємозв'язок техніки й тактики в кікбоксингу. Тактичні дії кікбоксерів.

Тактика - як мистецтво ведення бою на рингу. Значення тактики для досягнення успіху. Планування бою. Елементи тактики: розвідка; прийняття та втілення рішень; страховка від несподіванок і випадковостей. Характеристика тактичних завдань у поєдинках.

Тактичні ситуації в бою. Оцінка ефективності тактики. Тактичні дії боксера - наступальні та оборонні (маневрування, фінти, атаки, захисти, контратаки). Тактичні особливості веденім бою на дальній, середній та ближній дистанціях. Тактична організація бою: попереднє планування та реалізація. Характеристика манер ведення бою, тип кікбоксерів: нокаутери, темповики, технічні боксери, атакуючі, контр атакуючі, кікбоксери - лівші.

Тактика бою при атаках і контратаках:

- ✓ атаки, побудовані за фазами - захист, сполучений з контрударом, розвиток контратаки і вихід з дистанції бою;
- ✓ техніка й тактика бою лівші та дії проти нього;

- ✓ техніка й тактика ведення бою проти кікбоксерів різних манер (темповики, нокаутери, технічні боксери, нетехнічні, атакуючі, контр атакуючі).

Умовний бій, спрямований на удосконалення техніко-тактичних дій на дальній, середній та ближній дистанціях. Удосконалення захисту.

Вільний бій на різних дистанціях з тактичною настановою. Техніка й тактика провідних майстрів рингу. Тактика боїв у турнірі, їх планування. Тактична настанова секунданта в процесі бою та в турнірі в цілому.

Тема 17. Психологічна підготовка кікбоксерів

Значення психічних якостей у майстерності кікбоксера. Особливості розвитку психічних процесів (уваги, мислення, сприйняття). Особливості сенсомоторики реакцій простих та антиципації. Специфічні особливості вищої нервової діяльності кікбоксерів. Мотивація вольових та емоційних якостей спортсменів. Динаміка психічної підготовленості.

Загальна психічна підготовка до змагань - формування: високого рівня змагальної мотивації, змагальних рис характеру, перед/змагальної та змагальної емоційної стабільності, здатності до самоконтролю і саморегуляції у змагальній діяльності. Засоби та методи психолого - педагогічного впливу.

Вольова підготовка, вимоги до вольових здібностей кікбоксера. Психологічна підготовка в перші два роки навчання: виховання у спортсменів волі, уміння протидіяти страху при виконанні кікбоксерських вправ, терпіти втому, біль, поразки.
Прийоми аутогенного тренування.

Тема 18. Місце занять, обладнання, інвентар та безпека при проведенні тренувань з кікбоксингу.

Обладнання залу кікбоксингу та літнього кікбоксерського майданчика. Вимоги до залів для занять кікбоксингом.

Стаціонарне обладнання залу: ринг, груші з платформами, кікбоксерські мішки, насипні груші,

настінні подушки, набивні м'ячі, спеціальне обладнання для накручування вантажу руками та ін.
Види та конструкції кікбоксерських приладів. Допоміжне обладнання для залу, зберігання інвентарю.

Спеціалізовані комплекси для тренування кікбоксерів. Забезпечення комплексів сучасним обладнанням і тренажерними пристроями. Засоби профілактики травм, лікування та відновлення (сауна, масаж тощо).

Табель основного спортивного інвентарю. Нерухомі кікбоксерські прилади. Пристосування, що забезпечують вільне гойдання, обертання та пересування кікбоксерських приладів. Тренажери й пристрій з терміновою інформацією та без неї. Тренажери та пристрої з урахуванням специфіки кікбоксингу. Тренажери та апарати для виявлення спеціальних показників тренованості кікбоксерів.

Особистий інвентар та одяг кікбоксера: рукавички (для приладів і спаринг-боїв); взуття (для прогулянок, тренувань у залі та змагань); еластичні бинти, захисні раковини, протектори для зубів (капи), боксерські маски, фути тощо. Зберігання одягу та інвентарю на змаганнях і тренуваннях.

Санітарно-гігієнічні вимоги до місць занять і змагань. Специфіка і періодичність ремонту залу, спеціалізованих комплексів та ін. Перевірка справності та придатності обладнання та інвентарю. Зберігання інвентарю, дрібний ремонт і догляд за ним.
Правила поведінки та заходи безпеки на заняттях і тренуваннях з кікбоксингу.

Тема 19. Правила змагань з кікбоксингу. Організація та проведення змагань.

Види змагань. Допуск учасників до змагань. Віковий та кваліфікаційний поділ учасників. Вагові категорії. Порядок зважування. Заявки. Лікарсько-облікова картка, спортивний паспорт кікбоксера, особисті документи та костюм учасника.

Жеребкування та складання пар. Права та обов'язки учасників, секундантів, представників і капітанів команд. Заборонені удари та дії кікбоксерів. Оцінка бою суддями поза рингом. Дії рефері, жестикуляція та команди.

Особливості правил юнацьких змагань. Поведінка учасників на рингу, ритуали, привітання до і після бою. Етика, увага, ввічливість учасників. Підготовка до перших боїв та їх педагогічна оцінка.

Тема 20. Допінг – контроль. Поняття о допінг - контролі.

Всесвітній анти допінговий кодекс. Терміни і визначення при проведенні допінг контролю. Відповідальність за вживання заборонених ліків. Правила та процедура проведення допінг контролю на національних змаганнях. Права та обов’язки тренерів під час проведення тренувального процесу зі спортсменами. Структура анти допінгового підрозділу в Україні. Структура анти допінгового підрозділу федерації кікбоксінгу України «ВАКО»

Тема 21. Перелік заборонених для вживання ліків при підготовки до змагань.

Перелік заборонених ліків для вживання спортсменам під час тренувань. Відповідальність за вживання заборонених ліків. Перелік продуктів харчування які можуть показати позитивний результат при проведенні допінг контролю. Негативні дії заборонених ліків на здоров’я спортсмена. Відповідальність неповнолітніх спортсменів за вживання заборонених ліків. Права та обов’язки спортсменів та їх тренерів при проведенні допінг контролю. Всесвітній анти допінговий кодекс.

Розділ 9

ДОДАТКИ

Додаток 1

Рекомендації для ДЮСШ щодо спортивних споруд, їх обладнання та інвентарю.

1. Спортивний зал для забезпечення навчально – тренувального процесу з учнями ДЮСШ.
2. Закрита споруда.
3. Розмір залу залежно від організації тренувального процесу по розділах кікбоксингу близько 150 - 500 кв. м.
4. Згідно Положення Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту України про дитячо - юнацьку спортивну школу для організації навчально - тренувального процесу в групах початкової підготовки заплановано проведення тренувань з дітьми у кількості 10 – 12 чоловік.

Взявши до уваги дане Положення для занять з кікбоксингу в таких розділах, як «Семі – контакт», «Лайт – контакт», «Кік – лайт», «Музичні вправи», потрібні наступні вимоги до спортивного залу:

- Сухе освітлене приміщення загальною площею близько 150 – 200 кв. м з висотою стін не менше 4 м;
- Зал повинен бути встелений матами „Татамі”, товщиною не менш 30 мм;
- Повинна бути відділена зона для спортивних снарядів;
- Одна з стін спортивного зала повинна бути дзеркальною;

Для організації навчально - тренувального процесу з учнями ДЮСШ в розділах кікбоксингу: «Фул – контакт»,

«Лоу – кік», «К – 1», спортивний зал повинен бути загальною площею до 200 - 300 кв. м. з висотою стін не менше 4 м.

Для забезпечення належного тренувального процесу повинен бути встановлений боксерський ринг розміром не менше ніж 5 х 5 м. Повинна бути виділена зона боксерських снарядів, зона бойової та атлетичної підготовки.

Необхідними складовими спортивного приміщення е чоловічі та жіночі роздягальні з душовими кабінами та санвузлами.

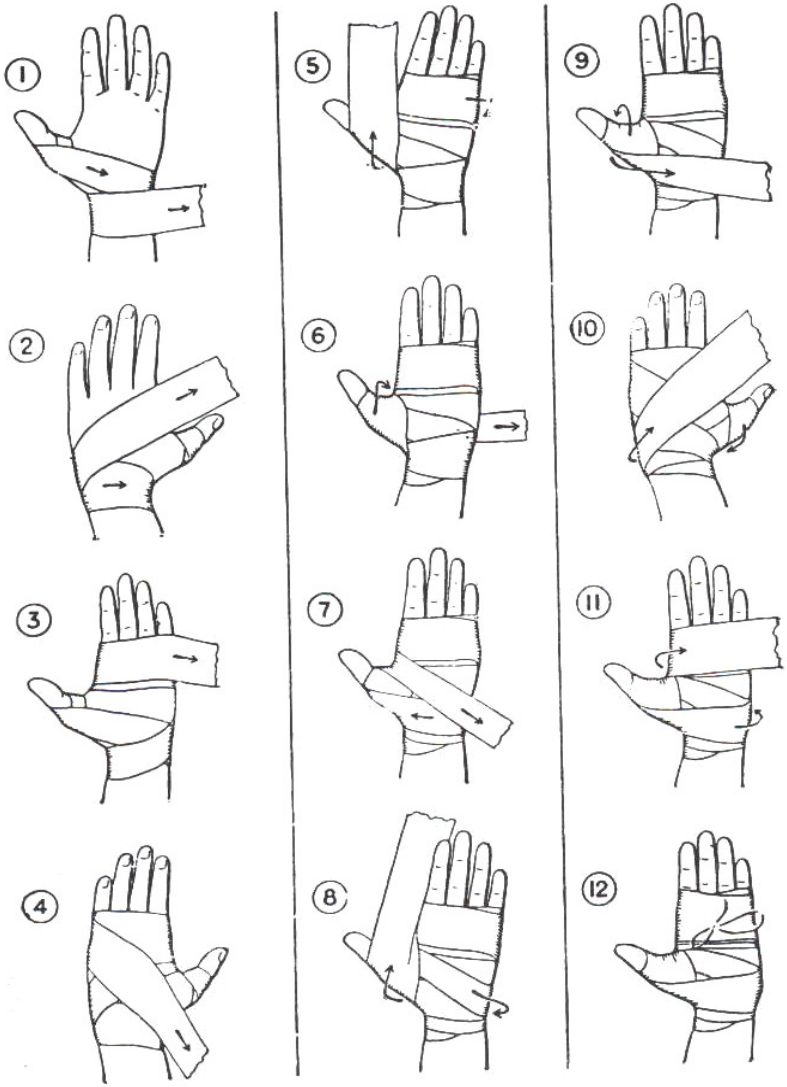
Приміщення повинно мати систему вентиляції та відповідати санітарним і пожежним нормам.

Крим того для організації навчально - тренувального процесу з учнями ДЮСШ повинні бути передбачені кабінети директора та його заступників, завідувача, методиста, медичний кабінет, приміщення для тренерів – викладачів.

Найменування (обладнання, інвентарю).	Кількість	Термін придатності
Для організації навчально – тренувального процесу з дітьми ДЮСШ у розділах: «Семі – контакт», «Лайт- контакт», «Кік-лайт», «Музичні вправи»:		
Обладнання:		
Татамі	100 кв.м	*
Боксерські мішки та груші	8 шт.	*
Дзеркала на стіни	40 кв.м	*
Інвентар:		
Рукавички кікбоксерські	16 пар.	1 рік
Шолом кікбоксерській	16 шт.	1 рік
Фути кікбоксерські	16 пар.	6 міс.
Для організації навчально-тренувального процесу з дітьми ДЮСШ у розділах кікбоксингу: «Фул – контакт», « Лоу – кік», «К-1»;		
Обладнання:		
Ринг боксерський	6 х 6 м	*
Татамі	200 кв.м	*
Боксерські мішки та груші	16 шт.	*
Дзеркала на стіни	40 кв.м	*
Атлетичні тренажери спеціальної підготовки	6 шт.	*
Інвентар:		
Рукавички кікбоксерській	16 пар.	1 рік
Шолом кікбоксерській	16 шт.	1 рік
Фути кікбоксерській	16 шт.	6 міс.

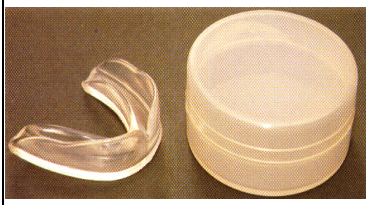
Додаток 2

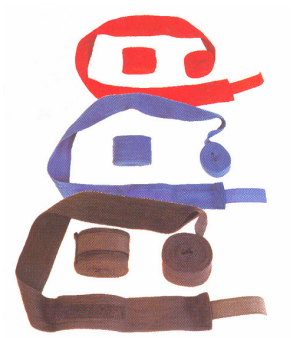
Порядок і правила
захисту кистей рук при проведенні тренувань



к 3

Захисне спортивне устаткування, яке застосовується в кікбоксингу.

№ № з.п.	Захисне спортивне устаткування	Малюнок
1.	2.	3.
1.	***Капа*** – для захисту ясень та зубів. Гл. 8, ст.5 Правил проведення змагань з кікбоксингу «ВАКО».	
2.	***Шолом*** – для захисту голови. Гл. 8, ст.5 Правил проведення змагань з кікбоксингу «ВАКО».	
3.	***Рукавички*** – для контактних видів спорту (10 унцій). Гл. 8, ст.5 Правил проведення змагань з кікбоксингу «ВАКО».	

1.	2.	3.
4.	***Бинти*** – для захисту кулаків рук, намотуються на кулаки для запобігання ушкоджень. Гл. 8, ст.5 Правил проведення змагань з кікбоксингу «ВАКО».	
5.	***Фути –*** для захисту верхній частини (підйому) ступній ніг, внутрішню і зовнішню частину щиколотки і п'ятку. Гл. 8, ст.5 Правил проведення змагань з кікбоксингу «ВАКО».	
6.	***Бандаж (Протектор)*** – захист грудей для жінок. Обов'язковий для всіх спортсменів жіночій статі усіх вікових категорій, у всіх розділах кікбоксингу. Гл. 2, ст.2.2.5, Гл. 8, ст.5.1.6 Правил проведення змагань з кікбоксингу «ВАКО».	

1.	2.	3.
7.	***Бандаж*** **–** захист паху обов'язковий для всіх спортсменів чоловічої статі. Гл. 2, ст.2.2.6 Гл. 8, ст.5.1.7. Правил проведення змагань з кікбоксингу «ВАКО».	
8.	***Захист гомілки*** - обов'язковий для всіх спортсменів як чоловічої так і жіночій статі. Гл. 2, ст.2.2.7 Гл. 8, ст. 5.1.8. Правил проведення змагань з кікбоксингу «ВАКО».	
9.		

Додаток 4

Індивідуальний план

Підготовки кікбоксера _____ на „____” _____ 20__ р.

Вид підготовки	Спрямованість роботи	Усування помилок
Загально фізична	Удосконалення технічних навичок	
Спеціально фізична	Вивчення нового:	Участь у змаганнях:
Теоретична		

Додаток 5

Орієнтовний протокол тестування учнів групи ДЮСШ

Протокол № _____

Тестування _____ **Тест** _____
вид рухової здібності

Група: (вік) _____ **ДЮСШ** _____ **Дата** _____

Час: (початок) _____ , **кінець** _____

Погодні умови _____

Інвентар та обладнання _____

_____

Описання проведення тесту: _____

_____

Прізвище, ім'я	Спроба						Кращий результат	Бал	Оцінка
	1	2	3	4	5	6			
1.									
2.									

Підпис тренера: _____
(Прізвище, ім'я, по батькові)

Додаток 6

І Н Д И В І Д У А Л Ь Н А К А Р Т К А Т Е С Т У В А Н Н Я У Ч Н І В Д Ю С Ш

Прізвище, і'мя _____ **Група ДЮСШ** _____

ДЮСШ _____ **Дата тестування** _____ **Дата народження** _____

Заняття спортом : _____ ***К І К Б О К С И Н Г О М*** _____ **Розряд** _____

Антропометричні вимірювання

Довжина тіла, см	Маса тіла, кг	Шкіряно – жирові складки, мм					
		тріцепса	біцепса	під лопаткою	-	-	-

Фізична підготовленість

Біг 100 м	Стрибки у довжину з місця	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	Нахили тулуба вперед	Біг 1000 м	Підтягування на перекладині	Човниковий біг	-

Підпис тренера:_____

НОРМАТИВНИ ВИМОГИ

із загальної та фізичної підготовки для відділень кікбоксингу «ВАКО» ДЮСШ

Таблиця 16

Контрольна вправа	ГРУПИ									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	I	II	I	II	III	IV - V	I	II	III	Увесь термін
1.	*2.*	*3.*	*4.*	*5.*	*6.*	*7.*	*8.*	*9.*	*10.*	*11.*
1. Біг, (сек.) 30 м	5.9	5.3	-	-	-	-	-	-	-	-
60 м	10.2	9.8	9.4 - 9.6	8.9 - 9.0	8.5 - 8.6	-	-	-	-	-
100 м	-	-	-	-	-	14.0 - 14.4	13.9 - 13.8	13.7 - 13.5	13.4 - 13.3	13.3 - 13.0
2. «Човниковий біг» 3 х 10 м (с) хлопці:	8.5	8.4	-	-	-	-	-	-	-	-
дівчата:	8.9	8.8	-	-	-	-	-	-	-	-
3. «Човниковий біг» 10 х 10 м (с) хлопці:	-	-	27,2	26,8	26,2	25,7	25,4	25,1	24,9	-
дівчата:			30,5	29,8	28,9	28,,2	28,0	27,8	27,4	-
4. Крос з урахуванням часу, (хв. с) 1500 м	-	-	-	-	-	5.50	4.55	4.54	4.52	4.50
3000 м	-	-	-	-	-	11.00	10.55	10.54	10.52	10.50

Продовження табл. 16

Контрольна вправа	ГРУПИ									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	I	II	I	II	III	IV - V	I	II	III	Увесь термин
1.	*2.*	*3.*	*4.*	*5.*	*6.*	*7.*	*8.*	*9.*	*10.*	*11.*
5. Крос без урахування часу, (м)	500	1000	1500	1500	3000	-	-	-	-	-
6. Стрибки зі скакалкою, (к - сть разів)	50	100	150	250	280	320	330	335	340	345
7. Перекиди вперед – назад 30 с, (к - сть разів)	-	-	10 – 15	12 – 17	12 – 17	15 – 20	17 – 22	18 – 23	19 – 24	20 - 25
8.Згинання - розгинання рук в упорі лежачи, (к - сть разів) – хлопці:	8	10	12	18	25	30	35	45	50	60 – 70
9. Кидання набивного м'яча (1 кг) із-зі голови з місця (м) – хлопці:	11,5	14,5	*М'яч вагою 2 кг для юнаків* 10	11	13	14	14	15	16	20
- дівчата:	10,0	11,5	13	14,5	15	16,5	17,0	17,5	18	

Продовження табл.16

Контрольна вправа	ГРУПИ									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	I	II	I	II	III	IV - V	I	II	III	Увесь термін
1.	*2.*	*3.*	*4.*	*5.*	*6.*	*7.*	*8.*	*9.*	*10.*	*11.*
10. Нанесення ударів за 15 с, (макс. к-сть разів) - лівою рукою:	20	30	50	60	70	72	73	74	75	77
- правою рукою:	25	35	55	65	70	74	75	76	77	80
11. Нанесення ударів за 15 с, (макс. к-сть разів) - лівою ногою	3	5	8	10	12	15	16	17	18	20
- правою ногою	5	8	10	12	15	18	19	20	20	20
12. Піднімання тулуба із положення лежачи на спині з фіксованими стопами (к-сть разів)	5	10	20	24	29	35	38	43	47	45 - 50
13. Стрибок у довжину з місця, (см) - юнаки:	90 – 100	105 – 130	140 – 150	145 – 160	150 – 175	160 – 180	170 – 185	175 – 195	180 – 195	195 – 210
- дівчата:	80 - 90	100 - 120	110 – 125	115 – 130	120 – 140	125 – 145	130 – 150	135 – 155	140 - 160	150 - 175
14. Поштовх штанги, кількість разів	-	-	2 – 7 (60% макс. ваги)				3 – 7 (70% макс. ваги)			4 – 7 (75% макс. ваги)

Продовження табл.16

Контрольна вправа	ГРУПИ									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих
	Рік навчання									
	I	II	I	II	III	IV	I	II	III	Увесь термин
1.	*2.*	*3.*	*4.*	*5.*	*6.*	*7.*	*8.*	*9.*	*10.*	*11.*
15.Підтягування на низькій перекладені з вису лежачи (кількість разів) ***для дівчат:***	**5**	**10**	**22**	**24**	**27**	**30**	**32**	**34**	**37**	**35 - 40**
16. Підтягування на перекладені по вагових категоріях, кількість разів:										
- до 60 кг:	**6**	**10**	**11**	**12**	**12**	**13**	**15**	**15**	**20 – 25**	**25 – 30**
- до 70 кг:	**-**	**8**	**9**	**10**	**10**	**11**	**12**	**12**	**25 – 30**	**30 – 35**
- 70 кг і вище:	**-**	**6**	**6**	**7**		**8**	**9**	**9**	**15 – 20**	**20 - 25**

Розділ 10

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Наказу Мінсім'ямолодьспорту від 18.05.2009 № 1624 «Про організацію навчально - тренувальної роботи дитячо - юнацьких спортивних шкіл»
2. «Підручник для УФК» під редакцією І.П. Дегтярьова – 1979 р.
3. Методичні розробки ФКУ під редакцією Віктора Варгоцького «Посібник для самостійних занять кікбоксингом» – 1991 р.
4. «Східні єдиноборства» Ігор Оранський – 1990 р.
5. «Спортивне контактне Карате» Павло Дементьєв – 2001 р.
6. «Тайський бокс» Сергій Заяшніков – 2002 р.
7. «Французький бокс» Л. Гранський
8. Збірник нормативних документів з кікбоксингу. ВСК – 1991 р.
9. «Бібліотека кікбоксера». ВФК т.-№1 – 1993 р.
10. Правила проведення змагань з кікбоксингу «WAKO»
11. Методичні поради «СПГАФК ім. П.Ф. Лесгафта».
12. Психологічна підготовка в східних єдиноборствах і кікбоксингу. А. Чистяков. Росія. 1992 р.
13. Психологічна та психофізіологічна підготовка кікбоксера. П. Орел. Україна.2008 р.
14. Тестування рухових здібностей школярів. Л.П. Сергієнко. Київ. 2001 рік.
15. Основи загальної теорії спорту і системи підготовки спортсменів. Л.П. Матвєєв. Київ. 1999 рік.
16. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. Л.В. Волков. Київ. 2002 рік.
17. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1, 2. Т.Ю. Круцевич. Київ. 2003 рік.

Розділ 11

ЗМІСТ

		Стор.
1.	**ВСТУП**	***3***
2.	**Організація та структура навчально-тренувального процесу у спортивних школах**	***8***
2.1	Режим та наповнення груп за етапами підготовки та вимоги до спортивної підготовленості спортсмена на етапах	*8*
2.2	Вікові особливості багаторічної підготовки	*11*
2.3	Загальна характеристика спортивної підготовки	*17*
2.4.	Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки	*21*
2.5.	Структура навчальне - тренувального заняття	*28*
2.6.	Організація навчальне – тренувального процесу на етапах підготовки	*32*
3.	**Групи початкової підготовки:**	***36***
3.1.	Організація та методика відбору	*36*
3.2.	Зміст і планування підготовки	*39*
3.3.	План - схема річної підготовки	*41*
3.4.	Змагальна практика	*47*
3.5.	Система контролю	*48*
4.	**Групи попередньої базової підготовки:**	***49***

Стор.

4.1. Організація та методика відбору *49*

4.2. Зміст і планування підготовки *50*

4.3. План - схема річної підготовки *53*

4.4. Змагальна практика *65*

4.5. Система контролю. *65*

5. Групи спеціальної базової підготовки: *67*

5.1. Організація та методика відбору *67*

5.2. Зміст і планування підготовки *69*

5.3. План-схема річної підготовки *72*

5.4. Змагальна практика *81*

5.5. Система контролю *82*

6. Групи підготовки до вищих досягнень: *83*

6.1. Організація та методика відбору *83*

6.2. Зміст і планування підготовки *85*

6.3. План - схема річної підготовки *87*

6.4. Змагальна практика *90*

6.5. Система контролю *90*

7. Психологічна підготовка *92*

8. Основний програмний матеріал *98*

9. Додатки *118*

10. Використана література *132*

11. Зміст *133*

WORLD ASSOCIATION OF KICKBOXING ORGANIZATIONS
WAKO
©