

ГО «Український Союз Кікбоксінгу»

«Затверджено»

Заступник Міністра України
у справах сім'ї, молоді та спорту

А.В. Домашенко

«07» вересня 2010р.



«Затверджено»

Президія
ГО «Український Союз Кікбоксінгу»

А.Д.Патока

«10» березня 2010 року



Кікбоксинг (версія WPKA)

навчальна програма

для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ)

Київ, 2010

ББК 75.715
УДК 796.839

Рецензія
на навчальну програму для дитячо-юнацьких
спортивних шкіл з кікбоксінгу – версія WPKA
(в подальшому Програма)

Програма підготовлена фахівцями Українського союзу кікбоксінгу та кафедру вогневої та фізичної підготовки Академії управління МВС України і представлена на 110 сторінках тексту комп'ютерного набору.

Програма містить режими навчально-тренувальної роботи, вік спортсменів, мінімальну кількість учнів, вимоги техніко-тактичної та фізичної підготовки кожної навчальної групи.

Надаються особливості багаторічної спортивної, техніко-тактичної підготовки.

Програма передбачає орієнтований навчальний план-графік по етапам для кожної навчальної групи підготовки, структуру навчально-тренувального заняття, програмний матеріал на 149 занять.

Має місце система контролю для кожної навчальної групи і контрольно-перевідні нормативи.

Особлива увага приділяється психологічній підготовки і відновлювальним заходам, раціону харчування.

Зауваження, які мали місце, враховані.

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з кікбоксінгу (версія WPKA) відповідає вимогам "Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу" (Постанова КМУ від 05 листопада 2008 р. за № 993) і може бути рекомендована до затвердження.

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

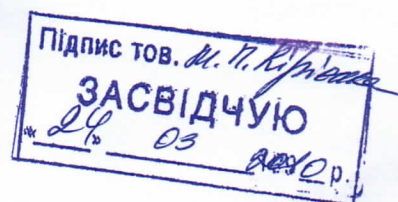


М.П. Кірієнко

Рецензія затверджена на засіданні
Вченої ради ДНДІФКС

від "12" "03" 2010 р.

Протокол № 2



ББК 75.715
УДК 796.839

Автори-упорядники

Шаповалов Б.Б. – професор кафедри вогневої та фізичної підготовки Академії управління МВС, кандидат психологічних наук, віце-президент УСК, майстер спорту міжнародного класу;
Дворецький Е.Г. – перший віце-президент УСК, офіційний представник WPKA в Україні, заслужений тренер України.

Навчальна програма

Шаповалов Б.Б., Дворецький Е.Г. Кікбоксинг (версія WPKA).навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ).– К., 2010р.-110 с.

Навчальна програма розроблена для спортсменів – кікбоксерів, які займаються у дитячо-юнацьких спортивних школах. До програми включено нормативний, методичний та практичний матеріал.

Вступ

Кікбоксинг (версія WPKA) – загальна назва для бойових мистецтв, сутність яких полягає у нанесенні ударів руками та ногами та захисті від них. Кікбоксінг є альтернативою східним бойовим мистецтвам, що являє собою синтез правил та технік класичного англійського боксу з найкращими тактико – технічними розробками східних єдиноборств. Кікбоксінг – порівняно молодий вид спорту, який виник у 70-ті роки минулого сторіччя. Історія кікбоксінгу починається з 1974 року, коли в Берліні відбувся перший міжнародний турнір з повноконтактного карате (нині цей розділ у сучасному кікбоксінгу називають фул-контакт), де прийняли участь 88 майстрів карате з чорними поясами. Нині цей турнір називають першим неофіційним чемпіонатом світу з кікбоксінгу.

Будучи вільним від догматизма, філософських течій, традицій та легенд, що мають місце майже в усіх єдиноборствах Сходу, кікбоксінг є дійсно відкритою та вільною системою фізичного вдосконалення. Кікбоксінг впевнено можна назвати продуктом масової творчості спортсменів, тренерів, інструкторів. Окрім традиційних розділів, таких як фул-контакт, семі-контакт, лайт-контакт, сольні композиції, прискореними темпами розвиваються нові, які виникли в останні роки: селф-дефенс, косікі тощо. За короткий час кікбоксінг став популярним, розвиток отримали як професійний так і аматорський напрями цього одноборства. Правоохоронні органи світу використовують кікбоксінг як засіб фізичної підготовки поліцейських. зокрема, в Україні кікбоксінг розглядається як один із заходів фізичного впливу, які можуть застосовувати працівники міліції при виконанні службових обов'язків.

Нині в світі є декілька міжнародних організацій, що розвивають кікбоксінг. Однією з найвпливовіших таких організацій є WPKA – Всесвітня Пан-аматорська Кікбоксерська Асоціація. Як демократична організація, WPKA має свої підрозділи на всіх континентах земної кулі, об'єднує національні федерації багатьох країн світу.

В Україні за короткий термін завдяки прискореним темпам розвитку на перші позиції виходить кікбоксінг WPKA, який пройшов шлях від версії кікбоксінгу до самостійного виду спорту. Офіційним представником Всесвітня Пан-аматорська Кікбоксерська Асоціація є Український Союз Кікбоксінгу (далі – УСК). Ця організація щорічно проводить чемпіонати та змагання Кубку України серед дорослих, чемпіонати України серед молоді, міжнародні турніри. Національна збірна команда України успішно представляє нашу країну на змаганнях найвищого рівня – чемпіонатах світу і Європи. За період виступу спортсменів УСК на таких змаганнях ними було завойовано 185 золотих, 167 срібних та 156 бронзових медалей. Такі досягнення, враховуючи короткий термін існування організації є неперевершеними.

Враховуючи значний внесок УСК у розвиток спорту, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту своїм наказом № 2014 від 15.06.2009 р. надало йому статус національної спортивної організації (версія WPKA), а конгрес WPKA, який відбувся 25 червня 2009 р. у місті Алькоркон (Іспанія) надав почесне право проведення чемпіонату світу з кікбоксінгу WPKA м. Києву в 2011 році.

Змагання з кікбоксінгу WPKA проводиться у таких розділах: семі-контакт, лайт-контакт, косікі контакт, косікі контакт контроль, селф-дефенс, сольні композиції, фул-контакт, лоу-кік, орієнтал, боді-контакт. Змагання із зазначених розділів включено до програми чемпіонатів світу, Європи, міжнародних турнірів, які проводить WPKA. Велика кількість розділів кікбоксінгу, з яких проводяться змагання свідчить про те, що кікбоксінг пропонує спортсменам найширший за своїми масштабами спектр рухових цільових установок, що відрізняються одна від одної ступінню контактності, кількістю ударних площин, силою ударних дій. Таким чином реалізується стратегічне завдання Всесвітньої Пан-аматорської Кікбоксерської Асоціації кікбоксінгу, яке полягає у охопленні більшої кількості бажаючих займатися бойовими мистецтвами. До того ж всі аматорські змагання, які проводяться

під егідою цієї організації проводяться одночасно серед всіх вікових категорій: від дітей до ветеранів.

Успішні виступи на чемпіонатах світу та Європи неможливі без плідної праці з багаторічної підготовки, яка має бути планомірною та керованою. Цьому має сприяти орієнтовна навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), яку розроблено у відповідності до нормативних документів Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту.

1. Режим та наповнюваність груп за етапами підготовки та вимоги до спортивної підготовленості спортсмена на етапах

Норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи і наповнюваність груп з кікбоксінгу комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з кікбоксінгу визначаються згідно з додатком 2 до порядку наповнюваності груп відділень з видів спорту і тижневий режим навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, затвердженого наказом Мінсім'ямолодьспорту від 18.05.2009 № 1624.

На **етапі початкової підготовки** проводиться навчально-тренувальна робота зі спортсменами 10-12 років. Мінімальна кількість учнів складає: на першому році навчання – 12, на подальших роках – 10 учнів. Мінімальна кількість навчальних годин на тиждень на першому році навчання – 6, а на інших - 8. Мінімальна кількість навчальних годин на рік – 312 (на першому році навчання) та 416 (на інших роках). Вимоги з технічної та фізичної підготовки на кінець навчального року – виконання нормативів з технічної та фізичної підготовки (див. табл. 1).

Табл.1.

Режим навчально-тренувальної роботи, наповнюваність груп та вимоги до спортивної підготовленості кікбоксера на етапі початкової підготовки

Рік навчання	Вік спортсменів для зарахування	Мінімальна кількість учнів	Мінімальна кількість навчальних годин		Вимоги спортивної підготовленості (розряд)	Вимоги з техніко-тактичної та фізичної підготовки на кінець навчального року
			На тиждень	На рік		
1	10	12	6	312	Основний склад – б/р, 20 % - III юн.	виконання нормативів з технічної та фізичної підготовки
2	11	10	8	416	III юн.	
3	12	10	8	416	III юн. – 50 % та II юн. – 50 %	

На **етапі попередньої базової підготовки** проводиться навчально-тренувальна робота зі спортсменами 13-16 років. Мінімальна кількість учнів складає: на першому році навчання – 10, на другому та третьому – 8, на подальших роках навчання - 6 учнів. Мінімальна кількість навчальних годин

на тиждень на першому році навчання складає – 12, на другому – 14, на третьому – 18 і на подальших роках навчання – 20 годин. Мінімальна кількість навчальних годин на рік складає:

- на першому році навчання – 624 години;
- на другому році навчання – 728 години;
- на третьому році навчання – 936 годин;
- на четвертому році навчання – 1040 годин;

Вимоги з технічної та фізичної підготовки на кінець навчального року для кікбоксерів першого та другого років навчання – виконання нормативів із загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та техніко-тактичної підготовки, а третього – четвертого років - виконання нормативів із загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та техніко-тактичної підготовки, інтегральної підготовки (див. табл. 2).

Табл.2.

Режим навчально-тренувальної роботи, наповнюваність груп та вимоги до спортивної підготовленості кікбоксера на етапі попередньої базової підготовки

Рік навчання	Вік спортсменів для зарахування	Мінімальна кількість учнів	Мінімальна кількість навчальних годин		Вимоги спортивної підготовленості (розряд)	Вимоги з техніко-тактичної та фізичної підготовки на кінець навчального року
			На тиждень	На рік		
1	13	10	12	624	II юн.р. (III сп. р.)	виконання нормативів із ЗФП, СФП та техніко-тактичної підготовки
2	14	8	14	728	II юн.р. – 50% та I юн.р. – 50% (III-II сп.р.)	
3	15	8	18	936	I юн. р. (II сп. р.)	виконання нормативів із ЗФП, СФП, ТТП та інтегральній підготовці
4	16	6	20	1040	II сп. р. – 50% та I сп. р. – 50%	

На етапі спеціальної базової підготовки проводиться навчально-тренувальна робота зі спортсменами 17-19 років. Мінімальна кількість учнів складає: на першому та другому роках навчання – 6, на третьому та подальших роках навчання – 4 учня. Мінімальна кількість навчальних годин на тиждень на першому році навчання – 24, другому – 26, а на третьому - 28. Мінімальна кількість навчальних годин на рік – на першому році навчання –

1248, на другому - 1352, а на третьому - 1546. Вимоги з технічної та фізичної підготовки на кінець навчального року – виконання нормативів із загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки, техніко-тактичній підготовки, інтегральної підготовки та тестування (див. табл. 3).

Табл.3.

Режим навчально-тренувальної роботи, наповнюваність груп та вимоги до спортивної підготовленості кікбоксера на етапі спеціальної базової підготовки

Рік навчання	Вік спортсменів для зарахування	Мінімальна кількість учнів	Мінімальна кількість навчальних годин		Вимоги спортивної підготовленості (розряд)	Вимоги з техніко-тактичної та фізичної підготовки на кінець навчального року
			На тиждень	На рік		
1	17	6	24	1248	I сп. р.	виконання нормативів із ЗФП, СФП, ТТП, інтегральної підготовки та тестування
2	18	6	26	1352	I сп. р. – 50 % та КМС – 50 %	
3	19	4	28	1456	КМС	

На етапі підготовки до вищих досягнень проводиться навчально-тренувальна робота зі спортсменами 20 років та старше. Мінімальна кількість учнів – 4. Мінімальна кількість навчальних годин на тиждень - 32. Мінімальна кількість навчальних годин на рік – 1664. Вимоги з технічної та фізичної підготовки на кінець навчального року – виконання нормативів із загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки, техніко-тактичній підготовки, інтегральної підготовки та тестування та залік (див. табл. 4).

Табл.4.

Режим навчально-тренувальної роботи, наповнюваність груп та вимоги до спортивної підготовленості кікбоксера на етапі підготовки до вищих досягнень

Рік навчання	Вік спортсменів для зарахування	Мінімальна кількість учнів	Мінімальна кількість навчальних годин		Вимоги спортивної підготовленості (розряд)	Вимоги з техніко-тактичної та фізичної підготовки на кінець навчального року
			На тиждень	На рік		
1	20	4	32	1664	Майстер спорту	виконання нормативів із ЗФП, СФП, ТТП, інтегральної підготовки тестування та залік
2	21	4	32	1664	Майстер спорту	
3	22 та старше	4	32	1664	Майстер спорту	

2. Вікові особливості багаторічної підготовки

Зрісто-вагові показники. Найбільший приріст спостерігається у дітей у роки статевого зізрівання. У хлопчиків період бурного зізрівання цих показників починаються з 12 до 15 років. До 16 років організм з точки зору кісного скелету вважається сформованим. При цьому занадто високе навантаження стримують ріст трубчатих кісток.

Сила. Природний ріст сили м'язів незначний до 11-12 років. З початком статевого зізрівання (з 12 до 14 років) темпи її росту помітно збільшуються. Найбільш інтенсивний розвиток сили має місце у 14-17 років.

Бистрота. Розвиток бистроти відбувається з 7 до 20 років. Найбільш інтенсивні темпи природного зростання цієї якості відбуваються з 9 до 11 років.

Швидкісно-силові якості. Найбільший приріст приходить на вік від 10-12 до 13–14 років. Після цього віку зростання цих якостей продовжується під впливом цілеспрямованого тренування.

Витривалість. Аеробні можливості організму, і зокрема аеробна потужність, що характеризується показником максимального вживання кисню, збільшується з віком.

Найбільш інтенсивно показники аеробної потужності збільшуються в період статевого зізрівання (14-15 років) та уповільнюються лише після 18 років. При цьому відносний показник максимального вживання кисню у віці 10-17 років майже не змінюється.

Анаеробно-гликолитичні можливості мають тенденцію до незначного зростання після 16 років, тобто в період досягнення біологічної зрілості. В зв'язку з цим, діти більш легко переносять змагання у бігу на 3000 м., ніж на 200-300 м.

Креатин фосфатний енергетичний механізм найбільш інтенсивно розвивається по досягненні біологічної зрілості у віці 16-18 років.

Гнучкість. Зріст цієї якості інтенсивно збільшується у віці від 6 до 10 років. Максимальний стрибок у розвитку цієї якості відбувається у 10 років.

У наступні роки гнучкість розвивається під впливом спеціального тренування.

Координаційні здібності розвиваються найбільш інтенсивно з 9 до 11 років.

Сенситивні періоди у дітей мають значні індивідуальні коливання, пов'язані з настанням біологічної зрілості. З урахуванням цих особливостей необхідно визначати пріоритетну спрямованість тренувального процесу за роками навчання.

3. Загальна характеристика спортивної підготовки

Спортивна підготовка кікбоксера – складний багатоаспектний процес, який можна розглядати як цілісну систему. Метою спортивної підготовки є досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня тактико-технічної, фізичної, психічної, інтегральної підготовленості, що обумовлена специфікою кікбоксінгу та вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Основними завданнями, що вирішуються в процесі підготовки є:

- засвоєння техніки та тактики кікбоксінгу;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть у кікбоксінгу основне навантаження;
- виховання необхідних моральних і вольових якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
- надбання теоретичних знань та практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення та прояв у спортивній діяльності різноманітних сторін підготовленості спортсмена.

Складовими частинами спортивної підготовки кікбоксера є теоретична, фізична, технічна, тактична, психологічна та інтегральна підготовка.

Фізична підготовка кікбоксера - процес, спрямований на розвиток основних рухових якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Без розвитку фізичних якостей на певному рівні неможлива успішна діяльність у будь-якому виді спорту, тому можна вважати, що фізична підготовка є фундаментом для успішного розвитку спортсмена у всіх інших видах підготовки.

Під *швидкісними здібностями* спортсмена варто розуміти комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій у мінімальний час. Розрізняють елементарні (латентний час простих і складних рухових реакцій; швидкість і частота окремого руху) й комплексні (проявлення швидкісних можливостей в складних рухових актах) форми прояву швидкісних здібностей.

Засобами швидкісної підготовки є різні вправи, що вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів. Ці вправи можуть носити загальнопідготовчий, допоміжний і спеціальний характер. Для розвитку елементарних форм швидкості широко використовуються гімнастичні вправи, спортивні ігри. Ефективним засобом комплексного вдосконалювання швидкісних здібностей є змагальні вправи. В умовах змагань при відповідній попередній підготовці й мотивації вдається досягати таких показників швидкості при виконанні окремих компонентів змагальної діяльності, які, як правило, важко показати в процесі тренування.

Під *гнучкістю* розуміють морфофункціональні властивості апарата руху й опори, що визначають амплітуду руху спортсмена. Термін «гнучкість» більше прийнятний для оцінки сумарної рухливості в суглобах усього тіла. Коли ж мова йде про окремі суглоби, слід вживати термін «рухливість».

Гнучкість багато в чому визначає рівень спортивної майстерності в різних видах спорту. При недостатній гнучкості ускладнюється й уповільнюється процес засвоєння рухових навичок, обмежується рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, погіршується

внутрим'язова та міжм'язова координація, знижується економічність роботи, зростає ймовірність ушкодження м'язів, сухожиль, зв'язок і суглобів.

Чинники, що визначають рівень гнучкості: еластичні властивості м'язів, шкіри, підшкірної основи та з'єднувальної тканини; ефективність нервової регуляції скорочення м'язів, які беруть участь у рухах; особливості побудови суглобів.

Ступінь гнучкості залежить від статі спортсмена, вікових показників та зовнішнього середовища. Підвищує гнучкість інтенсивна розминка. Аналогічний ефект досягається шляхом темпового впливу. З іншого боку слід враховувати, що зловживання вправами, спрямованими на розтягування зв'язок та суглобних капсул, веде до стабілізації рівня гнучкості та травм.

Розрізняють активну й пасивну гнучкість. *Активна гнучкість* – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності груп м'язів, що оточують відповідний суглоб. *Пасивна гнучкість* – здатність до досягнення найвищої амплітуди рухів у результаті дії зовнішніх сил.

При достатньому рівні розвитку гнучкості спортсмена доступна йому амплітуда рухів у різних суглобах перевищує необхідну для ефективного виконання змагальних вправ. Ця різниця визначається як *запас гнучкості*.

Методика розвитку гнучкості. Загальнопідготовчі вправи, що застосовуються для розвитку гнучкості, являють собою рухи, засновані на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах.

Засоби, що застосовуються для розвитку гнучкості, розділяються також на вправи, що розвивають пасивну або активну гнучкість. Розвитку пасивної гнучкості сприяють різні пасивні рухи, що виконуються за допомогою партнера й різних обтяжень (гантелі, амортизатори, еспандери й ін.), з використанням власної сили (наприклад, притягання тулуба до ніг, ніг до грудей, згинання кистей однієї кисті інший і ін.) або власної маси тіла; статичні вправи - утримання кінцівок у положенні, що вимагає граничного прояву гнучкості.

Активну гнучкість розвивають вправи, що виконуються як без обтяжень, так і з обтяженнями. Це різного роду махові й пружинисті рухи, ривки й нахили. Застосування обтяжень (гантелі, набивні м'ячі, гриф штанги, амортизатори, різні силові тренажери й т.п.) підвищує ефективність вправ внаслідок збільшення амплітуди рухів за рахунок використання інерції. Однак у зв'язку з високої небезпекою отримання травми необхідно при їх виконанні дотримувати заходів безпеки. Інтенсивна розминка, попереднє статистичне розтягування м'язів і сухожиль знижують імовірність ушкодження тканин. Вправи на розвиток гнучкості можуть становити програми окремих тренувальних занять. Однак частіше їх планують у комплексних заняттях, у яких поряд з розвитком гнучкості проводиться силова підготовка спортсменів. Вправи на гнучкість широко включають у розминку перед тренувальними заняттями, вони також становлять значну частину ранкової зарядки.

До основних вимог компонентів навантаження під час розвитку гнучкості відносяться: характер та особливості чергування вправ; тривалість вправ; темп рухів; величина обтяження; інтервали відпочинку.

Варто враховувати, що найвищі показники гнучкості проявляються в період 11-18 годин, а в ранкові й вечірні годинники рухливість у суглобах знижена. Однак це не означає, що в цей час недоцільно працювати над розвитком гнучкості. При якісній розминці робота над гнучкістю може плануватися в будь-яку годину дня.

Під *силою* людини варто розуміти її здатність переборювати опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. Виділяють такі основні види силових якостей: максимальну силу, швидкісну силу й силову витривалість.

Під *максимальною силою* варто розуміти найвищі можливості, які спортсмен здатний виявити при максимальному довільному м'язовому скороченні. Рівень максимальної сили проявляється у величині зовнішнього опору, який спортсмен переборює або нейтралізує при повній довільній мобілізації можливостей нервово-м'язової системи.

Швидкісна сила – це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили в максимально короткий час. Швидкісну силу, що проявляється в умовах досить великого опору, прийнято визначати як *вибухову силу*, а силу, що проявляється в умовах протидії відносно невеликому і середньому опору з високою початковою швидкістю, прийнято вважати *стартовою силою*.

Силовa витривалість – це здатність тривалий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силової витривалості проявляється в здатності спортсмена переборювати стомлення, у досягненні великої кількості повторень рухів або тривалого застосування сили в умовах протидії зовнішньому опору.

Різні види силових якостей в екстремальних умовах проявляються не ізольовано, а в складній взаємодії, обумовленій техніко-тактичним арсеналом спортсмена, рівнем розвитку інших рухових якостей.

Процес *силової підготовки* повинен бути спрямований на розвиток різних силових якостей, підвищення активної м'язової маси, зміцнення сполучної й кісткової тканин, поліпшення статури. Паралельно з розвитком сили створюються передумови підвищення рівня швидкісних якостей, гнучкості, координаційних здібностей.

Вважається, що основними засобами розвитку сили є вправи з різного роду обтяженнями: з вагою зовнішніх предметів (гантелі, штанги, гирі тощо) або обтяженням власної ваги.

Додатковими засобами виховання сили є: вправи з використанням опору зовнішнього середовища (біг у гору, плавання на швидкість, біг по снігу або піску); вправи з використанням еспандерів, гумових жгутів; вправи з протидією партнера.

У перші 2-3 роки активних занять силові якості розвиваються досить швидко, за умови дотримання основних принципів раціональної побудови процесу підготовки: рівномірний вплив на всі м'язові групи, поступове збільшення навантажень, раціональне чергування спрямованості занять,

підбір оптимальних навантажень, кількості повторень у підходах, загальна кількість підходів у занятті тощо.

Витривалість - це здатність до ефективного виконання вправи на тлі боротьби із втомою, що розвивається. Рівень розвитку цієї якості обумовлюється енергетичним потенціалом організму і його відповідністю вимогам конкретного виду спорту (виду діяльності), ефективністю техніки й тактики, психічними можливостями, що забезпечує не тільки високий рівень м'язової активності в тренувальній і змагальній діяльності, що спрямоване на віддалення процесу стомлення і протидію цьому процесу.

Розрізняють такі види витривалості:

загальна й спеціальна;
тренувальна й змагальна;
локальна, регіональна й глобальна;
аеробна й анаеробна;
м'язова й вегетативна;
сенсорна й емоційна;
статична й динамічна;
швидкісна й силова.

Загальна витривалість – здатність до ефективного й тривалого виконання роботи помірної інтенсивності (аеробного характеру), у якій бере участь значна частина м'язового апарату.

Спеціальна витривалість – здатність до ефективного виконання роботи й подолання стомлення в умовах, детермінованих вимогами змагальної діяльності в конкретному виді спорту.

Спритність (координаційні здібності). У структурі координаційних здібностей варто виділяти сприйняття й аналіз власних рухів, наявність образів, динамічних, тимчасових і просторових характеристик рухів власного тіла й різних його частин у їхній складній взаємодії, розумінні рухового завдання, формування плану й конкретного способу виконання руху.

Рівень координаційних здібностей багато в чому залежить від *моторної (рухової) пам'яті* – властивості центральної нервової системи запам'ятовувати рухи та відтворювати їх якщо буде потреба.

Важливим фактором, що визначає рівень координаційних здібностей, є *ефективна внутрім'язова й міжм'язова координація*. Здатність швидко активізувати необхідну кількість рухових одиниць, забезпечити оптимальну взаємодію м'язів-синергістів і м'язів-антагоністів, швидкий і ефективний перехід від напруги м'язів до їхнього розслаблення є показником гарного рівня координаційних здібностей.

Найважливішим елементом координаційних здібностей є *досконалість механізму нервово-м'язової передачі імпульсів*, що передбачає можливість підвищення імпульсації мотонейронів, рекрутування додаткових мотонейронів.

Координаційні здібності дуже різноманітні. Однак їх можна диференціювати на окремі види за особливостями прояву та критеріями оцінки. Можна виділити наступні відносно самостійні види координаційних здібностей:

- оцінка й регуляція динамічних і просторово-тимчасових параметрів рухів;
- збереження стійкості;
- почуття ритму;
- орієнтування в просторі;
- довільне розслаблення м'язів;
- координованість рухів.

У реальності всі зазначені здібності проявляються не в чистому виді, а в складній взаємодії. У конкретних випадках окремі координаційні здібності відіграють провідну роль, інші – допоміжну, при цьому можливо миттєва зміна ролі різних здібностей у зв'язку із зовнішніми умовами, що змінилися.

У процесі **технічної підготовки** спортсмен опановує базові та допоміжні прийоми та дії. Прийоми - це спеціалізовані положення та

рухи кікбоксера, що виконуються у позазмагальних ситуаціях, дії - один або декілька прийомів які реалізуються в умовах змагань.

Базові прийоми та дії - це обов'язковий обсяг технічної підготовки кікбоксера, допоміжні - елементи окремих рухів, які є результатом творчої роботи спортсменів. Вони характеризують їх індивідуальні особливості.

Основу техніки кікбоксінгу складають удари руками і ногами і захисні дії від ударів. Техніка виконання ударів та інтенсивність їх нанесення залежить від розділу кікбоксінгу.

Критерієм тактичної підготовленості є результативність техніки. Ураховують п'ять показників результативності: ефективність, якість, стабільність, варіативність, економічність і мінімальна тактична інформованість для суперника.

Тактична підготовка кікбоксера - процес оволодіння прийомами спортивної тактики, її видами, формами (індивідуальною та командною) та засобами їх реалізації в умовах змагань.

Структуру тактичної підготовки в кікбоксінгу складають дії, спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення в цілому.

Тактична компетентність кікбоксера - це уявлення про прийоми, види, форми тактики та їх використання в процесі тренування та змагання. Тактичні навички - цілісні тактичні дії, що реалізуються в процесі тренування та змагання. Тактичне мислення кікбоксера - це здібність приймати вірні тактичні рішення при дефіциті часу та високому тактичному напруженні.

Складовою тактичної підготовки є стратегічна підготовка. Стратегічна компетентність пов'язана з вмінням:

- планувати свою діяльність на певний, досить довгий строк (на рік, два, макроцикл тощо) або з залученням різних компонентів підготовки

(тактичної, технічної, фізичної, психічної тощо) у будь-який проміжок часу;

- прогнозувати результати діяльності як своєї так і супротивника під час виступу на змаганнях;

- коректувати свій тактичний план у ході поєдинку.

Стратегічна підготовка більш за все необхідна спортсменам, які працюють у групах підготовки до вищих спортивних досягнень.

Показниками якості процесу тактичної підготовки є активність (АТД) та ефективність (ЕТД) тактичних дій. АТД реалізується тактикою безперервних та епізодичних атак, ЕТД забезпечується здібністю кікбоксера до передбачення змагальних ситуацій.

Психологічна підготовка кікбоксера - це процес досягнення високого рівня вольової та спеціальної психічної підготовленості.

Вольова підготовленість кікбоксера включає в себе здібності до реалізації цілеспрямованості, рішучості та сміливості, наполегливості та завзятості, витримки та самовладання, самостійності та ініціативності.

До спеціальної психічної підготовленості відносяться: стійкість до стресів у процесі тренування та змагання; рівень кінестетичних та візуальних сприймань ТТД та умов навколишнього середовища; уміння керувати емоціями та рухами; здібність сприймати, аналізувати та реагувати на інформацію в умовах дефіциту часу та простору; уміння просторово-часового передбачення (антиципації) дій на рингу або татамі та за його межами; здібність до реалізації випереджальних реакцій, які формуються в корі головного мозку.

Обсяг та зосередженість уваги суттєво впливають на ефективність реалізації кожного з компонентів спеціальної психічної підготовленості кікбоксера.

У сучасній системі психологічної підготовки кікбоксерів, крім вольової та спеціальної психічної підготовленості, виділяють такі блоки: формування

мотивації до занять кікбоксінгом; ідеомоторне тренування; удосконалення реагування та спеціалізованих умінь; корекція психічного напруження; удосконалення толерантності до емоційного стресу; керування передстартовим і стартовим станами.

Формування мотивації - дії, які спрямовані на збереження потреби спортсменів удосконалювати свою майстерність протягом тривалого часу. Важливим моментом цього процесу є мотиваційна орієнтація, яка залежить від вибору внутрішньої або зовнішньої мети. У першому випадку акцент робиться на техніко-тактичне, фізичне удосконалення та якість процесу тренування й змагання, у другому - на спортивні досягнення.

Інтегральна підготовка кікбоксера - це процес координації та реалізації в змагальній діяльності різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, психічної, фізичної стратегічної). Синтетичний підхід, спрямований на комплексне проявлення здібностей кікбоксера у специфічних умовах змагальної діяльності, - основне завдання Інтегральної підготовки. Найбільш популярний засіб - різні за рівнем значення та педагогічними завданнями поєдинки.

До методичних прийомів підвищення ефективності інтегральної підготовки кікбоксерів відносяться: полегшення умов змагальних поєдинків (використання спаринг-партнерів менших вагових категорій; проведення атакуючих ТТД у поєдинку з більш слабким суперником та ін.); ускладнення умов (поєдинки з більш сильним та великим за вагою суперником) боротьба на татамі, розміри якого більші або менші за припустимих правилами; проведення змагань у незвичних кліматичних умовах; інтенсифікація змагальної діяльності за рахунок підвищення щільності поєдинку (кількість використаних ТТД і комбінацій).

4. Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки

Річний навчальний план на кожному з етапів багаторічної підготовки спортсменів складається з урахуванням завдань етапу, вікових особливостей спортсменів. Структура підготовки протягом року обумовлюється головним завданням, вирішенню якого присвячено тренування на певному етапі багаторічного вдосконалення. Тому, при плануванні річної підготовки на етапі початкової підготовки, де основним завданням є створення (на базі гармонійного фізичного розвитку та укріплення здоров'я дітей) технічних та функціональних передумов для їх ефективного спортивного вдосконалення в подальшому, принципово відрізняється від побудови річної підготовки на інших етапах.

На етапах початкової та попередньої базової підготовки підготовка передбачає паралельне (а за необхідності - і послідовне) вирішення завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної підготовки спортсменів. На етапах спеціальної базової підготовки та підготовки до вищих досягнень, де ставиться завдання максимального розкриття індивідуальних можливостей спортсменів для досягнення найвищих спортивних досягнень та успішного виступу на змаганнях, структура річної підготовки носить більш складний характер та обумовлюється багатьма факторами. Серед них в першу чергу необхідно враховувати специфічні особливості розділу кікбоксінгу та закономірності становлення в них основних складових спортивної майстерності; необхідність підготовки до конкретних змагань (чемпіонату Європи, світу); індивідуальні адаптаційні можливості спортсмена, структура його підготовленості тощо.

Принциповою особливістю річної підготовки є те, що вона будується на базі відносно самостійних структурних компонентів, всі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням – досягнення стану найвищої готовності спортсмена до головних стартів року.

При складанні річного навчального плану необхідно враховувати, що річний цикл складається з таких етапів: загально-підготовчий (ЗП),

спеціально-підготовчий (СП), контрольнo-підготовчий (КП), етап безпосередньої підготовки до змагань (ПЗ), змагальний (З) та відновлювальний (В).

Основними завданнями *загально-підготовчого етапу* є підвищення рівня загальної і допоміжної фізичної підготовленості спортсмена, збільшення можливостей основних функціональних систем організму, розвиток необхідних спортивно-технічних та психологічних якостей. На цьому етапі вибудовується основа для подальшої роботи над безпосереднім підвищенням спортивного результату. Важливим завданням етапу є підвищення здатності спортсмена переносити великі навантаження.

Доля змагальних вправ у загальному обсязі навчально-тренувальної роботи є незначною. Ефективність тренування на першому етапі підготовчого періоду прямо не залежить від обсягу змагальних вправ у загальному обсязі тренувальної роботи. Більше того, надмірне використання змагальних вправ за рахунок допоміжних та спеціально-підготовчих може негативно відбитися на спортивних результатах.

Тренування на *спеціально-підготовчому етапі* передбачає цілеспрямовану спеціальну підготовку, що забезпечує високий рівень готовності до ефективної змагальної діяльності. Це досягається збільшенням долі спеціально-підготовчих вправ, наближених до змагальних, а також власне змагальних.

Зміст тренування передбачає розвиток комплексних якостей (швидкісно-силових можливостей, спеціальної витривалості) на базі підґрунтя, створеного на першому етапі підготовчого періоду. Окрім того, значне місце в загальному обсязі тренувальної роботи відводиться вузькоспеціалізованим засобам, що сприяють підвищенню можливостей окремих складових високої спеціальної працездатності.

Значна увага приділяється вдосконаленню змагальної техніки. Це завдання зазвичай здійснюється паралельно з розвитком фізичних якостей та вдосконаленням тактичних навичок.

Змагальні вправи на протязі другого етапу підготовчого періоду розподіляються нерівномірно: їх кількість поступово зростає до його кінця. Це ж стосується і застосування різноманітних спеціально-підготовчих вправ. На початку етапу вони ще далекі від змагальних та сприяють вибірковому впливу на різні сторони спеціальної підготовленості. У подальшому підготовка спортсмена набуває яскраво вираженого інтегрального характеру.

Основними завданнями *змагального періоду* є збереження та подальше підвищення рівня спеціальної підготовки та можливо більш повне використання його в головних змаганнях. Це завдання вирішується застосуванням змагальних та близьких до них спеціально-підготовчих вправ.

У процесі підготовки враховують усі особливості головних змагань, починаючи від завдань, що стоять перед спортсменом у тому чи іншому змаганні, закінчуючи складом учасників змагань.

Всі інші змагання носять тренувальний характер, спеціальна підготовка до них не проводиться. Вони самі є важливими етапами підготовки до головних змагань року. Деякі з них передбачені календарем змагань, а частина організується в якості контрольних стартів.

Не слід забувати про те, що величина змагальних навантажень не в останню чергу визначається характером змагань, наявністю сильних супротивників тощо. Зрозуміло, що відповідальні змагання здійснюють значно більш глибокий вплив на організм спортсмена, ніж інтенсивні тренувальні навантаження та контрольні змагання.

5. Структура навчально-тренувального заняття

Кожне навчально-тренувальне заняття складається з підготовчої, основної, заключної частин.

Завданнями підготовчої частини заняття є:

- організація учнів (працівників) і забезпечення їх функціональної готовності для вирішення завдань основної частини заняття.

Засобами вирішення цих завдань є стройові вправи, комплекс загально

розвиваючих вправ (з предметами, без предметів, з обтяженнями, в парах, на місці або в русі), рухливі ігри помірної інтенсивності.

Підготовча частина заняття включає загальне шикування групи, рапорт командира (керівника) групи або перекличка, взаємне вітання, огляд зовнішнього виду учнів (працівників), пояснення завдань заняття. В підготовчій частині відбувається психологічна підготовка учнів до наступних фізичних навантажень шляхом спеціальних підготовчих вправ.

Вправи на початку занять за своїм координаційним механізмом і характером фізичних навантажень повинні відповідати особливостям наступної основної діяльності. Підбираючи вправи для підготовчої частини, викладач (інструктор, тренер) повинен враховувати стан учнів (працівників), характер попередньої діяльності, умови проведення занять та ін.

У комплексі розминки застосовуються вправи, що вибірково діють на системи організму, які відрізняються за інтенсивністю та іншими параметрами від основних вправ, але вони повинні бути близькими до них за цільовими установками, координацією, характером зусиль. Застосовуються вправи, добре вивчені раніше, які порівняно легко дозуються, з предметами та без них.

В основній частині вирішуються такі завдання:

- вивчення базових спортивних принципів та технічних дій, передбачених програмою навчання;
- вдосконалення раніше вивчених прийомів і дій;
- комплексне тренування з обов'язковим включенням психологічних методів корекції мотивації, емоцій та поведінки спортсмена
- формування рухових вмінь і навичок.
- формування вміння застосовувати рухові навички в новій обстановці, що змінюється.

Заклучна частина вирішує завдання приведення організму у відносно впевнений спокійний стан та підведення підсумків занять.

6. Організація навчально-тренувального процесу на етапах підготовки

Фахівцями фізичної культури і спорту запропоновані різні періодизації багаторічної системи підготовки. Роботою дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), шкіл вищої спортивної майстерності (ШВСМ) та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю охоплюються етапи:

- початкової підготовки;
- попередньої базової підготовки;
- спеціальної базової підготовки;
- підготовки до вищих досягнень.

Зарахування (переведення) вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл відповідно до років навчання або з групи в групу здійснюється відповідно до наказу керівника дитячо-юнацької спортивної школи на підставі виконання контрольних нормативів із загальнофізичної і спеціальної підготовки з урахуванням медичних рекомендацій щодо стану здоров'я.

Термін здачі контрольних нормативів визначається і затверджується наказом керівника спортивної школи. Вихованці, які не виконали вимоги та нормативи для зарахування на наступний рік навчання або наступної групи (етапу) підготовки можуть продовжити навчання повторно на тому ж етапі, але не більше як протягом двох років. Враховуючи можливості конкретної дитячо-юнацької спортивної школи, кількість вихованців у групах попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень може бути збільшено на 1-3 особи.

При об'єднанні в одну групу вихованців, різних за віком і спортивною підготовленістю, різниця в рівні їх спортивної майстерності не повинна перебільшувати одного спортивного розряду.

За наявності у складі групи попередньої базової підготовки вихованців, які навчаються більше трьох років, вихованців групи спеціалізованої базової підготовки або групи підготовки до вищих досягнень, які входять до

основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України згідно із затвердженим наказом Мінсім'ямолодьспорту списком кількість годин тижневого навантаження може бути збільшена до 36. у цьому разі тренер-викладач працює з групою за встановленим навантаженням, а зі спортсменами, які увійшли до основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України, окремо допрацьовує години, кількість яких йому додатково визначається керівництвом школи.

Ефективність навчально-тренувального процесу не в останню чергу визначається якістю відбору до навчально-тренувальних груп на кожному з етапів, правильним визначенням змісту підготовки, її плануванням, організацією змагальної практики, системою контролю.

Ефективність процесу підготовки кікбоксера в сучасних умовах, поряд з іншими чинниками, обумовлена використанням засобів та методів комплексного контролю як інструмента управління, що дозволяє організувати і здійснювати зворотній зв'язок між тренером і спортсменом та на цій підставі підвищувати рівень управлінських рішень при підготовці спортсмена.

Метою контролю є оптимізація процесу підготовки та змагальної діяльності кікбоксерів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їх підготовленості та функціональних можливостей найважливіших систем організму.

Об'єктом контролю є зміст навчально-тренувального процесу, змагальної діяльності, стан різних сторін підготовленості кікбоксерів, їх працездатність, можливості функціональних систем. Застосовуються такі види контролю: етапний, поточний і оперативний.

7. Групи початкової підготовки

Для занять кікбоксінгом в школах комплектуються групи з урахуванням віку, статі, рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. Зважаючи на те, що відповідно до наказу Мінсім'ямолодьспорту від 18.05.2009 № 1624 мінімальний вік вихованців, які зараховуються до груп відділень з кікбоксінгу комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту становить 10 років, у групи початкової підготовки проводиться відбір хлопчиків і дівчаток 10-12 років. В окремих випадках до відділень з кікбоксінгу можуть зараховуватися діти на 1-2 роки молодші з урахуванням медичних рекомендацій, наявності висновку про стан здоров'я та за рішенням тренерської ради.

Порядок комплектування груп: протягом приблизно 6 міс. здійснюється попередня підготовка, тренером накопичується інформація про спортсменів, а потім рішенням педагогічної ради школи створюється комісія, яка проводить відбір та комплектує групи.

На цьому етапі вирішуються такі завдання:

- прищеплення інтересу до фізичної культури та занять спортом, зокрема, кікбоксінгом;
- всебічне укріплення здоров'я;
- усунення недоліків у рівні фізичного розвитку;
- виховання фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей (спритності);
- навчання засадам техніко-тактичної майстерності юних спортсменів та техніці різноманітних допоміжних та спеціально-підготовчих вправ;
- виявлення перспективних спортсменів.

7.1. Організація та методика відбору

На етап початкової підготовки зараховуються учні загальноосвітніх шкіл, які досягнули 10-річного віку та бажають займатися кікбоксінгом та мають письмовий дозвіл лікаря – педіатра. В окремих випадках не слід відмовляти у прийомі до спортивної секції і дітям, вік яких перевищує рекомендований для початку занять. Історія спорту, зокрема, кікбоксінгу знає багато випадків, коли дитина, або навіть молода людина розпочала заняття у старшому віці, ніж рекомендований, досягла значних успіхів як на національних так і на міжнародних змаганнях.

Методика спортивного відбору кікбоксерів на етапі початкової підготовки визначається основним завданням першої ступені відбору – допомогти дитині правильно обрати вид спорту для спортивного вдосконалення. Правильне вирішення цього завдання не тільки свідчить про ефективність роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, окремих тренерів, але й має достатньо глибокий соціальний сенс. Успішні заняття спортом, зокрема кікбоксінгом, дозволять молодій людині розкрити свої природні задатки, яскраво відчувати результати вкладеної праці, впевненість у власних силах. Все це створює хороший фундамент для подальшого життя і активної позиції в будь-яких сферах діяльності.

Необхідною умовою першопочаткового відбору дітей до дитячо-юнацької спортивної школи є проведення його після курсу обов'язкового навчання дітей основам виду спорту. Бажано, щоб такий курс був не меншим ніж 30 уроків. Це забезпечує дітей не лише навичками, корисними у житті, але й значно підвищує ефективність оцінки перспективності дітей.

В процесі початкового відбору слід широко використовувати прості педагогічні тести, що дозволяють оцінити рівень рухових здібностей дітей. При цьому перевагу слід надавати таким тестам, які характеризують рухові здібності, що в значній мірі обумовлені природними задатками. Зокрема, особливу увагу слід приділяти тестам, що дозволяють оцінити швидкісні якості, координаційні здібності, витривалість. Рівень координаційних

здібностей можна визначити за якістю виконання складних вправ в процесі їх розучування. Оцінка ставиться в залежності від амплітуди рухів, дотримання структурного та ритмічного малюнку вправи, вміння швидко міняти темп рухів у відповідності до команди.

Невідповідність фактичного рівня окремих якостей з експериментально визначеними параметрами не є протипоказанням для відбору в дитячо-юнацькі спортивні школи оскільки успіх в спортивній діяльності кікбоксера визначається комплексом здібностей і навіть низка ознак, які несприятливо впливають на розвиток спортсмена можуть бути компенсованими надзвичайно високим рівень розвитку інших якостей.

При відборі учнів до груп з кікбоксінгу важливо враховувати індивідуальні особливості прояву темпераменту. Сприятливими до занять є: висока м'язово-рухова чутливість, здібність до саморегуляції рухових параметрів, емоційна виразність дій та рухів, які наближені до специфіки кікбоксінгу.

Отже можна зробити висновок, що основними критеріями відбору до груп початкової підготовки є: бажання займатися кікбоксінгом; стан здоров'я - відсутність протипоказань.

7.2. Зміст і планування підготовки

На етапі початкової підготовки здійснюється фізкультурно-оздоровча та виховна робота, спрямована на різносторонню фізичну підготовку, оволодіння основами техніки кікбоксінгу, виконання контрольних нормативів для зарахування до групу попередньої базової підготовки та здача кваліфікаційної обов'язкової програми на відповідний ступінь.

Тренувальні заняття на цьому етапі, як правило повинні проводитися не частіше 2 -3 разів на тиждень, тривалість кожного з них – до 60 хвилин. Ці заняття необхідно органічно поєднувати із заняттями фізичної культурою в школі і вони повинні носити ігровий характер.

Річний обсяг роботи у юних спортсменів на етапі початкової підготовки повинен плануватися у межах 100 – 150 годин.

На етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття зі значними фізичними та психічними навантаженнями, так само як і заняття із застосуванням монотонного одноманітного матеріалу. Натомість підготовка юних спортсменів передбачає застосування різноманітного навчального матеріалу різних видів спорту та рухливих ігор.

Основним методом при роботі з дітьми цієї вікової групи є ігровий. Широкий спектр нескладних вправ, комфортні навантаження та позитивний емоційний фон - основні методичні умови підвищення інтересу до занять, підтримки порядку та дисципліни.

7.3. Основний програмний матеріал

В області технічного вдосконалення необхідно орієнтуватися на необхідність засвоєння різноманітних підготовчих вправ. На цьому етапі не слід спрямовувати зусилля на стабілізацію техніки рухів, напрацьовувати стійкі рухові навички, що дозволяють досягнути певних спортивних результатів. В цей час слід спрямувати зусилля на закладення різносторонньої технічної бази та оволодіння спортсменом широким комплексом різноманітних рухових дій. Такий підхід є основою для подальшого технічного вдосконалення.

Основну частину навчально-тренувальних занять складає такий програмний матеріал:

Навчально-тренувальне заняття 1.

1. Бойова стійка кікбоксера.
2. Пересування в стійці в різних напрямках (вперед, назад, в сторону, по колу).
3. Бойові дистанції (ближня, середня, дальня).
4. Спортивні ігри.
5. Вправи зі скакалкою.

6. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 2.

Загальнофізична підготовка. Складання нормативів (див. розділ 7.5)

Навчально-тренувальне заняття 3.

1. Удосконалення бойової стійки та пересувань по рингу (татамі).
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 4.

1. Удосконалення пересувань приставними кроками вперед, назад, вліво, вправо. Прямі удари руками, ногами з кроком вперед, назад, вліво, вправо. Захист підставками рук, відхід назад, в сторону; відпрацювання вправ з партнером без екіпіровки.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Вправи на боксерських снарядах різної ваги та висоти.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 5.

Загальнофізична підготовка. Складання нормативів (див. розділ 7.5)

Навчально-тренувальне заняття 6.

1. Удосконалення пересувань приставними кроками, перенесення ваги тіла з ноги на ногу, з імітацією удару ногами. Атаки прямими ударами руками в голову та тулуб з кроком вперед лівою ногою. Захист підставками рук, ухили вліво, вправо, при відході назад. Контратаки зустрічними прямими ударами руками і ногами в тулуб та голову.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.

3. Атаки та захисти від прямих ударів в голову та тулуб.
4. Бій з тінню – уявним суперником.
5. Вправи з тенісним м'ячем на місці, з пересуваннями, з партнером.
6. Відпрацювання ударів руками та ногами на боксерських мішках.
7. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 7.

1. Удосконалення пересувань приставними кроками, перенесення ваги тіла з ноги на ногу, з імітацією удару ногами. Атаки прямим ударом лівою рукою в голову в різних варіантах. Удар лівою ногою в комбінації з ударом лівою рукою та навпаки. Захист підставками рук, правої руки, ухили вліво, вправо, при відході назад. Контратаки зустрічними ударами руками і ногами в тулуб та голову.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Вправи з тенісним м'ячем на місці, з пересуваннями, з партнером.
6. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 8.

Загальнофізична підготовка:

1. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо)
2. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
3. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 9.

1. Удосконалення пересувань приставними кроками вперед, назад, вліво, вправо. Прямі удари руками, ногами з кроком вперед, назад. Захист підставками рук, відхід назад, в сторону; відпрацювання вправ з партнером без екіпіровки.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Бій з тінню – уявним суперником.

4. Вправи на боксерських снарядах різної ваги та висоти.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 10.

1. Удосконалення пересувань приставними кроками, перенесення ваги тіла з ноги на ногу з імітацією удару ногами. Атаки прямим ударом лівою рукою з кроком вперед, назад в комбінації з ударом ногою в тулуб або в голову. Захист підставками рук, правої руки, ухили вліво, вправо, при відході назад. Перехід в контратаку після захисту.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Вправи з тенісним м'ячем на місці, з пересуваннями, з партнером.
6. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 11.

Загальнофізична підготовка:

1. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо)
2. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
3. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 12.

1. Удосконалення пересувань приставними кроками, перенесення ваги тіла з ноги на ногу з імітацією удару ногами. Атаки прямим ударом лівою рукою в голову в різних варіантах, удар лівою ногою в комбінації з ударом лівою рукою і навпаки. Захист підставками правої руки, кроками назад, ухили відходи. Контратаки зустрічними ударами руками та ногами в голову та тулуб.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Вправи з тенісним м'ячем на місці, з пересуваннями, з партнером.
6. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 13.

1. Удосконалення пересувань по рингу (татамі) у всіх напрямках. Атакуючі дії одиночними, подвійними ударами руками в комбінації з ударами ногами в тулуб, голову. Захист підставками рук, ліктів. Відходи, блокування ударів руками, підсікання. Виведення суперника з рівноваги.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Вільний бій.
6. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 14.

Загальнофізична підготовка:

1. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо)
2. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
3. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 15.

1. Удосконалення пересувань по рингу (татамі) приставними та човниковими кроками. Атаки подвійними ударами лівою рукою в комбінації з боковим ударом передньою ногою, задньою ногою з відхилом назад.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Вправи на боксерських мішках, відпрацювання ударів ногою в тулуб, голову.
4. Вправи з тенісним м'ячем на місці, з пересуваннями, з партнером.
6. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 16.

1. Удосконалення пересувань по рингу (татамі) приставними кроками, перенесення ваги тіла з ноги на ногу з імітацією удару ногами. Атака подвійними прямими ударами руками в голову, лівою ногою боковим в

голову, правою ногою боковим в тулуб. Захист підставками, відбивом, ухилом, відходом назад. Контратаки прямими ударами ногою в тулуб.

2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.

3. Обумовлений бій.

4. Вправи на боксерських знаряддях.

5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 17.

1. Удосконалення пересувань приставними кроками, перенесення ваги тіла з ноги на ногу, з імітацією удару ногами. Атаки прямими ударами руками в голову та тулуб з кроком вперед лівою ногою. Захист підставками рук, ухили вліво, вправо, при відході назад. Контратаки зустрічними прямими ударами руками і ногами в тулуб та голову.

2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.

3. Атаки та захисти від прямих ударів в голову та тулуб.

4. Бій з тінню – уявним суперником.

5. Вправи з тенісним м'ячем на місці, з пересуваннями, з партнером.

6. Відпрацювання ударів руками та ногами на боксерських мішках.

7. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 18.

1. Удосконалення пересувань приставними кроками вперед, назад, вправо, вліво. Атака прямим ударом лівою рукою в голову, тулуб. Захист від ударів підставками рук, кроками назад. Контратаки зустрічними прямими ударами ногами в голову і тулуб.

2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.

3. Умовний бій на виконання завдання: нанесення одиночних ударів рукою в голову (тулуб).

4. Гімнастичні вправи.

5. Силова підготовка (гантелі, гирі, штанга, підтягування на перекладині).

Навчально-тренувальне заняття 19.

1. Удосконалення пересувань приставними кроками, перенесення ваги тіла з ноги на ногу, з імітацією удару ногами. Атаки прямими ударами руками в голову та тулуб з кроком вперед лівою ногою. Захист підставками рук, ухили вліво, вправо, при відході назад. Контратаки зустрічними прямими ударами руками і ногами в тулуб та голову.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Атаки та захисти від прямих ударів в голову та тулуб.
4. Бій з тінню – уявним суперником.
5. Вправи з тенісним м'ячем на місці, з пересуваннями, з партнером.
6. Відпрацювання ударів руками та ногами на боксерських мішках.
7. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 20.

Загальнофізична підготовка:

1. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо)
2. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
3. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 21.

1. Удосконалення пересувань приставними кроками вперед, назад, вправо, вліво. Атака прямим ударом лівою рукою в голову з кроком вперед, назад, вліво, вправо в комбінації з прямими (боковими) ударами ногами в тулуб (голову), лоу-кік. Захист від атак підставками та кроками назад. Контратаки прямими та боковими ударами ногами в голову і тулуб; захист від ударів руками в голову.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Гімнастичні вправи.

5. Силова підготовка (гантелі, гирі, штанга, підтягування на перекладині).

Навчально-тренувальне заняття 22.

1. Удосконалення пересувань приставними кроками, перенесення ваги тіла з ноги на ногу, з імітацією ударів ногами та руками. Атаки прямими ударами руками в голову та тулуб з кроком вперед лівою ногою. Захист підставками рук, ухили вліво, вправо, при відході назад. Контратаки зустрічними прямими ударами руками і ногами в тулуб та голову.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Атаки та захисти від прямих ударів в голову та тулуб.
4. Бій з тінню – уявним суперником.
5. Вправи з тенісним м'ячем на місці, з пересуваннями, з партнером.
6. Відпрацювання ударів руками та ногами на боксерських мішках.
7. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 23.

1. Удосконалення пересувань приставними кроками. Атака прямим ударом лівою рукою в голову (тулуб) або правим боковим. Захист підставкою правою долоні, лівого ліктя, з ухилом вправо, контратака боковим ударом правою ногою в тулуб (голову) в комбінації з прямим (боковим) ударом лівою (правою) рукою в голову.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Бій з тінню – уявним суперником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 24.

1. Удосконалення переміщень приставними кроками вперед, назад, вправо, вліво. Атака прямим ударом лівою рукою в голову (тулуб), лівою ногою прямим з розвороту (сайд-кік) в тулуб (голову). Захист підставкою відкритої

долоні правої руки, захист від удару ногою в тулуб, підставка ліктів рук, відхід назад, ухил назад.

2. Гра в міні-футбол.

3. Човниковий біг.

4. Стрибки в довжину з місця, вистрибування з різних положень.

5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 25.

1. Удосконалення пересувань приставними кроками вперед, назад, вправо, вліво. Атака прямим ударом лівою рукою в голову, тулуб. Контратака прямими та боковими ударами ногами в голову і тулуб; захист від ударів руками в голову.

2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.

3. Умовний бій на виконання завдання: нанесення одиночних ударів рукою в голову (тулуб).

4. Гімнастичні вправи.

5. Силова підготовка (гантелі, гирі, штанга, підтягування на перекладині).

Навчально-тренувальне заняття 26.

Загальнофізична підготовка:

1. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо)

2. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.

3. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 27.

1. Удосконалення пересувань по рингу (татамі) приставними та човниковими кроками. Атаки подвійними ударами лівою рукою в комбінації з боковим ударом передньою ногою, задньою ногою з відхилом назад.

2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.

3. Вправи на боксерських мішках, відпрацювання ударів ногою в тулуб, голову.

4. Вправи з тенісним м'ячем на місці, з пересуваннями, з партнером.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 28.

Загальнофізична підготовка:

1. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо)
2. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
3. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 29.

1. Удосконалення пересувань приставними кроками. Атака прямим ударом лівою рукою в голову (тулуб) або подвійним лівим боковим. Захист підставкою правою долоні, лівого ліктя, з ухилом вправо, контратака боковим ударом правою ногою в тулуб (голову) в комбінації з прямим (боковим) ударом лівою (правою) рукою в голову.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Бій з тінню – уявним суперником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 30.

1. Удосконалення пересувань по рингу (татамі) приставними кроками, перенесення ваги тіла з ноги на ногу з імітацією удару ногами. Атака подвійними прямими ударами руками в голову, лівою ногою боковим в голову, правою ногою боковим в тулуб. Захист підставками, відбивом, ухилом, відходом назад. Контратаки прямими ударами ногою в тулуб.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Вправи на боксерських знаряддях.
5. Силова підготовка: підтягування на перекладині, згинання рук в упорі лежачі.

Навчально-тренувальне заняття 31.

1. Удосконалення пересувань приставним кроком, човниковим кроком. Атака руками (ногами) в голову (тулуб), лоу-кік, підсікання. Захист від лоу-кіку.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій на виконання підсікань в атаці (контратаці), нанесення прямих, бокових ударів ногами, лоу-кіків.
4. Гімнастичні вправи, вправи на гнучкість, вибухову силу, швидкість.

Навчально-тренувальне заняття 32.

Загальнофізична підготовка:

1. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо)
2. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
3. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 33.

1. Удосконалення пересувань приставними кроками, перенесення ваги тіла з ноги на ногу, з імітацією удару ногами. Атаки прямими ударами руками в голову та тулуб з кроком вперед лівою ногою. Захист підставками рук, ухили вліво, вправо, при відході назад. Контратаки зустрічними прямими ударами руками і ногами в тулуб та голову.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Атаки та захисти від прямих ударів в голову та тулуб.
4. Бій з тінню – уявним суперником.
5. Вправи з тенісним м'ячем на місці, з пересуваннями, з партнером.
6. Відпрацювання ударів руками та ногами на боксерських мішках.
7. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 34.

1. Удосконалення пересувань приставним кроком, човниковим кроком. Атака подвійними-потрійними прямими ударами руками в голову в комбінації з боковим ударом передньою ногою в тулуб. Захист від лоу-кіку.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій за завданням тренера.
4. Вправи з тенісним м'ячем.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 35.

Загальнофізична підготовка:

1. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо)
2. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
3. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 36.

1. Удосконалення переміщення в стійці стрибком. Атаки прямими ударами ногою в голову (тулуб) у стрибку. Захист блокуванням руками, зустрічною атакою ударом передньою ногою в тулуб, блокування удару лоу-кік підставкою голені.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій за завданням тренера.
4. Вправи з тенісним м'ячем.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 37.

1. Удосконалення переміщень приставними кроками вперед, назад, вліво, вправо, по колу вправо. Атака подвійними-потрійними прямими ударами руками в голову; одиночними прямими (боковими) ударами ногою в голову (тулуб). Захист підставкою правого плеча, лівої долоні, кроком вправо (вліво), блокування ударів руками, захист від ударів ногами.

2. Бій з тінню – уявним суперником.
3. Вправи з тенісним м'ячем.
4. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 38.

Загальнофізична підготовка:

1. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо)
2. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
3. Гімнастичні вправи.
4. Силова підготовка: вправи з гантелями, грифом від штанги, підтягування на жердині.

Навчально-тренувальне заняття 39.

1. Удосконалення пересувань по рингу (татамі) приставними кроками, перенесення ваги тіла з ноги на ногу з імітацією удару ногами. Атака подвійними прямими ударами руками в голову, лівою ногою боковим в голову, правою ногою боковим в тулуб. Захист підставками, відбивом, ухилом, відходом назад. Контратаки прямими ударами ногою в тулуб.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Вправи на боксерських знаряддях.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 40.

1. Удосконалення переміщень у всіх напрямках приставними кроками. Атака прямим (боковим) ударом передньою ногою в голову (тулуб) в комбінації з прямими або боковими ударами лівою-правою рукою в голову, боковим правою рукою в тулуб (голову). Захист від ударів ніг, блокування руками спереду, блок передпліччям ззовні. Захист від ударів рукою підставкою правої долоні, лівого плеча, блокування руками, крок назад.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.

3. Обумовлений бій.
4. Вправи на боксерських знаряддях.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 41.

1. Удосконалення переміщення в стійці стрибком. Атаки прямими ударами ногою в голову (тулуб) у стрибку. Захист блокуванням руками, зустрічною атакою ударом передньою ногою в тулуб, блокування удару лоу-кік підставкою голені.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій за завданням тренера.
4. Вправи на боксерських знаряддях.
5. Вправи з тенісним м'ячем.
6. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 42.

Загальнофізична підготовка:

1. Біг з прискоренням.
2. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо)
3. Боротьба.
4. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 43.

1. Удосконалення техніки кікбоксінгу з партнером та перед дзеркалом, відпрацювання випереджаючих ударів партнера в тулуб (голову), лоу-кіків.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлені бої з лайт-контакту (8х 2 хв.)
4. Вправи на боксерських знаряддях.
5. Вправи зі скакалкою.
6. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 44.

1. Удосконалення пересувань приставним кроком, човниковим кроком. Атака подвійними-потрійними прямими ударами руками в голову в комбінації з боковим ударом передньою ногою в тулуб. Захист від лоу-кіку.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій за завданням тренера.
4. Вправи з тенісним м'ячем.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 45.

Загальнофізична підготовка:

1. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо)
2. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
3. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 46.

1. Переміщення приставними кроками в усіх напрямках (вперед, назад, вправо, вліво), човникові переміщення, відпрацювання тактичних дій різних розділів кікбоксінгу.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці. Технічні дії виконуються відповідно до спеціалізації того чи іншого розділу кікбоксінгу.
3. Вільний бій відповідно до обраного розділу кікбоксінгу на техніку.
4. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 47.

1. Удосконалення переміщення в стійці стрибком. Атаки прямими ударами ногою в голову (тулуб) у стрибку. Захист блокуванням руками, зустрічною атакою ударом передньою ногою в тулуб, блокування удару лоу-кік підставкою голені.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.

3. Вправи зі скакалкою

Навчально-тренувальне заняття 48.

Загальнофізична підготовка:

1. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо)
2. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
3. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 49.

1. Відпрацювання пересувань з партнером, прямих та бокових ударів з місця, удари ногами в комбінації з руками з місця, захист від них.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій за завданням тренера.
4. Бій з тінню – уявним суперником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 50.

Загальнофізична підготовка:

1. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо)
2. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
3. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 51.

1. Пересування вправо-вліво; вперед-назад. Пересування два кроки вперед, один назад. Вибір необхідної дистанції.
2. Удосконалення контратакуючих дій: контратака від сайд-кік на дальній дистанції. Зближення із супротивником, як засіб захисту від оборотного кругового удару ногою в тулуб. Контратака від сайд-кік ногою в тулуб на середній дистанції. Захисні дії.
3. Обумовлений бій за завданням тренера.
4. Бій з тінню – уявним суперником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 52.

1. Удосконалення пересування на рингу (татамі). Захист скороченням дистанції із супротивником стрибком, оборотний круговий удар ногою в голову. Атака заднім ударом ногою в тулуб з розворотом на 180 градусів на дальній дистанції. Захист від зазначеної атаки: розворот зі скороченням дистанції до середньої з ударом.
2. Бій з тінню – уявним суперником.
3. Обумовлений бій Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
4. Обумовлений бій.
5. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
6. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 53.

Загальнофізична підготовка:

1. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо)
2. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
3. Боротьба.
4. Вправи зі скакалкою.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 54.

1. Удосконалення пересування по рингу (татамі) приставними кроками, човниковими кроками вправо-вліво-вперед-назад, по колу. Маневрування; маневрування з атаками та контратаками.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій
4. Бій з тінню – уявним суперником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 55.

1. Удосконалення пересувань по рингу (татамі) приставними кроками, перенесення ваги тіла з ноги на ногу з імітацією удару ногами. Атака подвійними прямими ударами руками в голову, лівою ногою боковим в голову, правою ногою боковим в тулуб. Захист підставками, відбивом, ухилом, відходом назад, пірнанням. Контратаки прямими ударами ногою в тулуб.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Вправи на боксерських знаряддях.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 56.

1. Удосконалення переміщень човниковими кроками, приставними кроками. Відпрацювання маневрування, фінтів. Захисні дії: підставка правої долоні – лівого плеча, ухили вправо; зустрічні контратаки прямим ударом лівою рукою в голову та тулуб, прямим ударом лівою (правою) ногою в тулуб. Захист від ударів ногами – передній блок двома руками.
2. Човниковий біг, біг на короткі дистанції.
3. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол)
4. Силова підготовка.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 57.

1. Удосконалення різних переміщень по рингу (татамі).
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Вільний бій.
4. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 58.

Загальнофізична підготовка:

1. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо)

2. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
3. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 59.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) в різних напрямках, одиночними, подвійними кроками. Відпрацювання фінтів, ударів руками, ногами у тулуб та голову, захист від ударів подвійними блоками, підставками рук, відходом назад.
2. Рухливі ігри, естафети.
3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Вправи зі скакалкою
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 60.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) в різних напрямках.
2. Відпрацювання кікбоксерської техніки з партнером, який постійно міняє стійку.
3. Обумовлений бій із супротивником у лівосторонній стійці.
4. Вправи на боксерському спорядженні.
5. Гімнастика кікбоксера.

Навчально-тренувальне заняття 61.

1. Удосконалення різних переміщень по рингу (татамі) приставними та човниковими кроками. Відпрацювання атак із правосторонньої стійки ударами руками (ногами) в голову (тулуб).
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій (один зі спортсменів у правосторонній стійці).
4. Вправи на боксерських мішках.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 62.

Загальнофізична підготовка:

1. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо)

2. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
3. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 63.

1. Удосконалення пересування по рингу (татамі) приставними кроками, човниковими кроками вправо-вліво-вперед-назад, по колу. Маневрування; маневрування з атаками та контратаками.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій
4. Бій з тінню – уявним суперником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 64.

1. Удосконалення пересувань по рингу (татамі) приставними кроками, перенесення ваги тіла з ноги на ногу з імітацією удару ногами. Атака подвійними прямими ударами руками в голову, лівою ногою боковим в голову, правою ногою боковим в тулуб. Захист підставками, відбивом, ухилом, відходом назад, пірнанням. Контратаки прямими ударами ногою в тулуб.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Вправи на боксерських знаряддях.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 65.

1. Відпрацювання різноманітних пересувань по рингу (татамі) у різних напрямках. Маневрування. Фінти.
2. Легкоатлетичні вправи.
3. Спортивні ігри, естафети.
4. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 66.

1. Контратака лівою ногою в тулуб або правим лоу-кіком, прямим ударом лівою рукою в голову.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Бій з тінню – уявним супротивником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 67.

1. Удосконалення пересувань приставними кроками вперед, назад, вправо, вліво. Атака прямим ударом лівою рукою в голову, тулуб. Контратака прямими та боковими ударами ногами в голову і тулуб; захист від ударів руками в голову.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Умовний бій на виконання завдання: нанесення одиночних ударів рукою в голову (тулуб).
4. Гімнастичні вправи.
5. Силова підготовка (гантелі, гирі, штанга, підтягування на перекладині).

Навчально-тренувальне заняття 68.

Загальнофізична підготовка:

1. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо)
2. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
3. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 69.

1. Удосконалення пересувань приставним кроком, човниковим кроком. Атака руками (ногами) в голову (тулуб), лоу-кік, підсікання. Захист від лоу-кіку.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій на виконання підсікань в атаці (контратаці), нанесення прямих, бокових ударів ногами, лоу-кіків.

4. Гімнастичні вправи, вправи на гнучкість, вибухову силу, швидкість.

Навчально-тренувальне заняття 70.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) приставними кроками вправо, вліво, по колу. Обмеження переміщень супротивника прямими та боковими ударами рук в голову. Атака подвійними прямими ударами в голову (тулуб). Захист кроками вправо – вліво, підставкою правої долоні, лівого плеча. Контратака лівою ногою в тулуб або лоу-кіком, прямим ударом лівою рукою в голову.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Бій з тінню – уявним супротивником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 71.

1. Удосконалення пересування по рингу (татамі) в різних напрямках.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Бій з тінню – уявним супротивником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 72.

1. Здача контрольних нормативів із загально фізичної підготовки (біг 60 м; біг 1000 м., стрибки в довжину з місця; підтягування на жердині; човниковий біг).
2. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол).

Навчально-тренувальне заняття 73.

1. Удосконалення пересування по рингу (татамі) приставними кроками, човниковими кроками вправо-вліво-вперед-назад, по колу. Маневрування; маневрування з атаками та контратаками.

2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Бій з тінню – уявним суперником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 74.

1. Удосконалення пересувань по рингу (татамі) приставними кроками, перенесення ваги тіла з ноги на ногу з імітацією удару ногами. Атака подвійними прямими ударами руками в голову, лівою ногою боковим в голову, правою ногою боковим в тулуб. Захист підставками, відбивом, ухилом, відходом назад, пірнанням. Контратаки прямими ударами ногою в тулуб.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Вправи на боксерських знаряддях.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 75.

Загальнофізична підготовка:

1. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо).
2. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
3. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 76.

1. Удосконалення пересувань по рингу (татамі) човниковими і приставними кроками. Атаки і контратаки руками і ногами. Фінти руками, ногами, тулубом. Захисти відбивом, підставкою рук, блоками, відходами назад, в сторони. Контратаки прямими ударами руками і ногами.
2. Обумовлений бій.
3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 77.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) в різних напрямках, одиночними, подвійними кроками. Відпрацювання фінтів, ударів руками, ногами у тулуб та голову, захист від ударів подвійними блоками, підставками рук, відходом назад.
2. Рухливі ігри, естафети.
3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Вправи на боксерських знаряддях.
5. Вправи зі скакалкою.
6. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 78.

1. Удосконалення пересування по рингу (татамі) приставними кроками, човниковими кроками вправо-вліво-вперед-назад, по колу. Маневрування; маневрування з атаками та контратаками.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Бій з тінню – уявним суперником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 79.

1. Відпрацювання атаки подвійними прямими ударами руками в голову, лівою ногою боковим в тулуб або в голову. Захист пересуванням. Контратака прямими ударами ногами в тулуб, руками в голову.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Бій з тінню – уявним суперником.
5. Вправи зі скакалкою.
6. Вправи на боксерських знаряддях.
7. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 80.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) човниковими та приставними кроками. Атака подвійними ударами руками (ногами) в тулуб (голову). Комбіновані захисти руками.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій за завданням тренера.
4. Бій з тінню – уявним суперником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 81.

Загальнофізична підготовка:

1. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо)
2. Вправи зі скалкою на місці та в пересуванні.
3. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 82.

1. Удосконалення пересувань по рингу (татамі) приставними кроками, перенесення ваги тіла з ноги на ногу з імітацією удару ногами. Атака подвійними прямими ударами руками в голову, лівою ногою боковим в голову, правою ногою боковим в тулуб. Захист підставками, відбивом, ухилом, відходом назад, пірнанням. Контратаки прямими ударами ногою в тулуб.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Вправи на боксерських знаряддях.
6. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 83.

Змагання на першість школи.

Навчально-тренувальне заняття 84.

Вдосконалення техніко-тактичних дій з урахуванням виступу вихованців у змаганнях на першість школи. Індивідуальна робота тренера зі спортсменами.

Навчально-тренувальне заняття 85.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) човниковими та приставними кроками. Атака подвійними ударами руками (ногами) в тулуб (голову). Комбіновані захисти руками.
2. Пересування стрибками в різних напрямках.
3. Боротьба в партері та стійці.
4. Вправи м'ячами різних розмірів.
5. Човниковий біг.
6. Силові вправи.

Навчально-тренувальне заняття 86.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) в різних напрямках, одиночними, подвійними кроками. Відпрацювання фінтів, ударів руками, ногами у тулуб та голову, захист від ударів подвійними блоками, підставками рук, відходом назад.
2. Рухливі ігри, естафети.
3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Вправи зі скакалкою
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 87.

1. Удосконалення пересувань по рингу (татамі) приставними кроками, перенесення ваги тіла з ноги на ногу з імітацією удару ногами. Атака подвійними прямими ударами руками в голову, лівою ногою сайд-кік в тулуб та голову, правою ногою боковим в тулуб. Захист підставками, відбивом, ухилом, відходом назад, пірнанням. Контратаки прямими ударами ногою в тулуб.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.

3. Обумовлений бій.
4. Вправи на боксерських знаряддях.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 88.

1. Вдосконалення пересувань на рингу (татамі) приставними кроками в різних напрямках з розворотами вправо-вліво. Контратакуючі дії руками і ногами при розворотах.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій за завданням тренера.
4. Бій з тінню – уявним суперником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 89.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) в різних напрямках, одиночними, подвійними кроками. Відпрацювання фінтів, ударів руками, ногами у тулуб та голову, захист від ударів подвійними блоками, підставками рук, відходом назад.
2. Рухливі ігри, естафети.
3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Вправи зі скакалкою
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 90.

1. Удосконалення пересування по рингу (татамі) приставними кроками, човниковими кроками вправо-вліво-вперед-назад, по колу. Маневрування; маневрування з атаками та контратаками.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій
4. Бій з тінню – уявним суперником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 91.

1. Удосконалення пересувань по рингу (татамі) приставними кроками, перенесення ваги тіла з ноги на ногу з імітацією удару ногами. Атака подвійними прямими ударами руками в голову, лівою ногою сайд-кік в тулуб та голову, правою ногою боковим в тулуб. Захист підставками, відбивом, ухилом, відходом назад, пірнанням. Контратаки прямими ударами ногою в тулуб.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Вправи на боксерських знаряддях.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 92.

1. Удосконалення пересувань по рингу (татамі) приставними кроками, перенесення ваги тіла з ноги на ногу з імітацією удару ногами. Атака подвійними прямими ударами руками в голову, лівою ногою сайд-кік в голову, правою ногою з розворотом на 180 градусів в тулуб. Захист підставками, відбивом, ухилом, відходом назад, пірнанням. Контратаки прямими ударами ногою в тулуб.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Вправи на боксерських знаряддях.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 93.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) в різних напрямках, одиночними, подвійними кроками. Відпрацювання фінтів, ударів руками, ногами у тулуб та голову, захист від ударів подвійними блоками, підставками рук, відходом назад.
2. Рухливі ігри, естафети.

3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Вправи зі скакалкою
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 94.

Участь у змаганнях.

Навчально-тренувальне заняття 95.

Вдосконалення техніко-тактичних дій з урахуванням виступу вихованців у змаганнях. Індивідуальна робота тренера зі спортсменами.

Навчально-тренувальне заняття 96.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) в різних напрямках, одиночними, подвійними кроками. Відпрацювання фінтів, ударів руками, ногами у тулуб та голову, захист від ударів подвійними блоками, підставками рук, відходом назад.
2. Рухливі ігри, естафети.
3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Вправи зі скакалкою
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 97.

1. Удосконалення пересування по рингу (татамі) приставними кроками, човниковими кроками вправо-вліво-вперед-назад, по колу. Маневрування; маневрування з атаками та контратаками.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій
4. Бій з тінню – уявним суперником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 98.

Загальнофізична підготовка:

1. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо)
2. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.

3. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 99.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) в різних напрямках, одиночними, подвійними кроками. Відпрацювання фінтів, ударів руками, ногами у тулуб та голову, захист від ударів подвійними блоками, підставками рук, відходом назад.
2. Рухливі ігри, естафети.
3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Вправи зі скакалкою
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 100.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) в різних напрямках.
2. Відпрацювання кікбоксерської техніки з партнером, який постійно міняє стійку.
3. Обумовлений бій із супротивником у лівосторонній стійці.
4. Вправи на боксерському спорядженні.
5. Гімнастика кікбоксера.

Навчально-тренувальне заняття 101.

1. Удосконалення пересувань по рингу (татамі) приставними кроками, перенесення ваги тіла з ноги на ногу з імітацією удару ногами. Атака подвійними прямими ударами руками в голову, лівою ногою сайд-кік в тулуб та в голову. Захист підставками, відбивом, ухилом, відходом назад, пірнанням. Контратаки прямими ударами ногою в тулуб.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Вправи на боксерських знаряддях.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 102.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) в різних напрямках, одиночними, подвійними кроками. Відпрацювання фінтів, ударів руками, ногами у тулуб та голову, захист від ударів подвійними блоками, підставками рук, відходом назад.
2. Рухливі ігри, естафети.
3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Вправи зі скакалкою
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 103.

1. Удосконалення пересувань по рингу (татамі) човниковими і приставними кроками. Атака з правосторонньої стійки прямими ударами правою (лівою) рукою (ногою) в голову (тулуб). Захист з правосторонньої стійки підставкою плеча. Контратаки зустрічними прямими ударами руками (ногами) в голову (тулуб).
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Вправи на боксерських знаряддях.

Навчально-тренувальне заняття 104.

1. Удосконалення пересувань по рингу (татамі) приставними кроками, перенесення ваги тіла з ноги на ногу з імітацією удару ногами. Атака подвійними прямими ударами руками в голову, лівою ногою сайд-кік в голову, правою ногою боковим в тулуб. Захист підставками, відбивом, ухилом, відходом назад, пірнанням. Контратаки прямими ударами ногою в тулуб.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Вправи на боксерських знаряддях.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 105.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) в різних напрямках, одиночними, подвійними кроками. Відпрацювання фінтів, ударів руками, ногами у тулуб та голову, захист від ударів подвійними блоками, підставками рук, відходом назад.
2. Рухливі ігри, естафети.
3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Вправи зі скакалкою
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 106.

Загальнофізична підготовка:

1. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо)
2. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
3. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 107.

Участь у змаганнях.

Навчально-тренувальне заняття 108.

Вдосконалення техніко-тактичних дій з урахуванням виступу вихованців у змаганнях на першість школи. Індивідуальна робота тренера зі спортсменами.

Навчально-тренувальне заняття 109.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) в різних напрямках, одиночними, подвійними кроками. Відпрацювання фінтів, ударів руками, ногами у тулуб та голову, захист від ударів подвійними блоками, підставками рук, відходом назад.
2. Рухливі ігри, естафети.
3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Вправи зі скакалкою
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 110.

1. Удосконалення пересувань по рингу (татамі) приставними кроками, перенесення ваги тіла з ноги на ногу з імітацією удару ногами. Атака подвійними прямими ударами руками в голову, лівою ногою боковим в голову. Захист підставками, відбивом, ухилом, відходом назад, пірнанням. Контратаки прямими ударами ногою в тулуб.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Вправи на боксерських знаряддях.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 111.

1. Удосконалення маневрування приставними кроками в різних напрямках. Різноманітні захисти та контратаки.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Вправи на боксерських знаряддях.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 112.

1. Удосконалення пересувань по рингу (татамі) в усіх напрямках приставними та човниковими кроками. Маневрування для створення передумов для атак (контратак), фінти руками, ногами, тулубом. Захист підставками рук, подвійними блоками, пересуванням. Контратаки у відповідь одиночними, подвійними ударами руками (ногами) в тулуб (голову).
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Вправи на боксерських знаряддях.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 113.

Загальнофізична підготовка:

1. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо)
2. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
3. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 114.

1. Удосконалення пересувань човниковим кроком, приставними кроками вправо, вліво по колу. Маневрування, фінти руками, ногами, тулубом. Вхід в близьку дистанцію з ударами.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 115.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) в різних напрямках, одиночними, подвійними кроками. Відпрацювання фінтів, ударів руками, ногами у тулуб та голову, захист від ударів подвійними блоками, підставками рук, відходом назад.
2. Бій з тінню – уявним суперником.
3. Рухливі ігри, естафети.
4. Бліц - вправи на боксерських знаряддях.
5. Вправи зі скакалкою
6. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 116.

Загальнофізична підготовка:

1. Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол тощо)
2. Вправи зі скакалкою на місці та в пересуванні.
3. Вправи на боксерських знаряддях.
4. Боротьба.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 117.

1. Удосконалення пересувань човниковим кроком, приставними кроками вправо, вліво по колу. Маневрування, фінти руками, ногами, тулубом. Вхід в близьку дистанцію з ударами.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 118.

1. Удосконалення пересувань по рингу (татамі) в усіх напрямках приставними та човниковими кроками. Маневрування для створення передумов для атак (контратак), фінти руками, ногами, тулубом. Захист підставками рук, подвійними блоками, пересуванням. Контратаки у відповідь одиночними, подвійними ударами руками (ногами) в тулуб (голову).
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Вправи на боксерських знаряддях.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 119.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) човниковими та приставними кроками. Атака подвійними ударами руками (ногами) в тулуб (голову). Комбіновані захисти руками.
2. Пересування стрибками в різних напрямках.
3. Боротьба в партері та стійці.
4. Вправи м'ячами різних розмірів.
5. Човниковий біг.
6. Силові вправи.

Навчально-тренувальне заняття 120.

Участь у змаганнях.

Навчально-тренувальне заняття 121.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) в різних напрямках, відпрацювання фінтів, ударів руками, ногами у тулуб та голову, захист від ударів подвійними блоками, підставками рук, відходом назад.
2. Рухливі ігри, естафети.
3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Вправи зі скакалкою.

Навчально-тренувальне заняття 122.

1. Вдосконалення базової техніки кікбоксінгу.
2. Спортивні ігри (міні-футбол, силовий баскетбол).
3. Човниковий біг.
4. Силова підготовка.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 123.

1. Удосконалення пересування по рингу (татамі) приставними кроками, човниковими кроками вправо-вліво-вперед-назад, по колу. Маневрування; маневрування з атаками та контратаками.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій
4. Спрут зі скакалкою.

Навчально-тренувальне заняття 124.

- Удосконалення переміщень по рингу (татамі) приставними кроками вправо, вліво, по колу. Атака подвійними прямими ударами руками в голову (тулуб). Захист кроками вправо –вліво, підставкою правої долоні, лівого плеча. Контратака лівою ногою в тулуб або лоу-кіком, прямим ударом лівою рукою в голову.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
 3. Обумовлений бій.

4. Бій з тінню – уявним супротивником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 125.

1. Вдосконалення базової техніки кікбоксінгу.
2. Спортивні ігри (міні-футбол, силовий баскетбол).
3. Човниковий біг.
4. Силова підготовка.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 126.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) приставними кроками вправо, вліво, по колу. Обмеження переміщень супротивника прямими та боковими ударами рук в голову. Атака подвійними прямими ударами руками та ногами в голову (тулуб). Захист кроками вправо – вліво, підставкою правої долоні, лівого плеча. Контратака лівою ногою в тулуб або лоу-кіком, прямим ударом лівою рукою в голову.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Бій з тінню – уявним супротивником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 127.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) човниковими та приставними кроками. Атака подвійними ударами руками (ногами) в тулуб (голову). Комбіновані захисти руками.
2. Пересування стрибками в різних напрямках.
3. Боротьба в партері та стійці.
4. Вправи м'ячами різних розмірів.
5. Човниковий біг.
6. Силові вправи.

Навчально-тренувальне заняття 128.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) човниковими та приставними кроками. Атака подвійними ударами руками (ногами) в тулуб (голову). Комбіновані захисти руками.
2. Пересування стрибками в різних напрямках.
3. Боротьба в партері та стійці.
4. Вправи м'ячами різних розмірів.
5. Човниковий біг.
6. Силові вправи.

Навчально-тренувальне заняття 129.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) у різних напрямках. Атакуючі комбінації руками та ногами. Захист пересуванням. Контратакуючі дії.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Бій з тінню – уявним супротивником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 130.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) у різних напрямках. Атаки руками (ногами) в тулуб (голову) при пересуванні вперед (назад).
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 131.

1. Вдосконалення базової техніки кікбоксінгу.
2. Спортивні ігри (міні-футбол, силовий баскетбол).
3. Човниковий біг.
4. Силова підготовка.

5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 132.

1. Удосконалення пересування по рингу (татамі) приставними кроками, човниковими кроками вправо-вліво-вперед-назад, по колу. Маневрування; маневрування з атаками та контратаками.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій
4. Бій з тінню – уявним суперником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 133.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) човниковими та приставними кроками. Атака подвійними ударами руками (ногами) в тулуб (голову). Комбіновані захисти руками.
2. Пересування стрибками в різних напрямках.
3. Боротьба в партері та стійці.
4. Вправи м'ячами різних розмірів.
5. Човниковий біг.
6. Силові вправи.

Навчально-тренувальне заняття 134.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) в різних напрямках, одиночними, подвійними кроками. Відпрацювання фінтів, ударів руками, ногами у тулуб та голову, захист від ударів подвійними блоками, підставками рук, відходом назад.
2. Рухливі ігри, естафети.
3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Вправи зі скакалкою
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 135.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) човниковими та приставними кроками. Атака подвійними ударами руками (ногами) в тулуб (голову). Комбіновані захисти руками.
2. Пересування стрибками в різних напрямках.
3. Боротьба в партері та стійці.
4. Вправи м'ячами різних розмірів.
5. Човниковий біг.
6. Силові вправи.

Навчально-тренувальне заняття 136.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) приставними кроками вправо, вліво, по колу. Атака подвійними прямими ударами руками в голову (тулуб). Захист кроками вправо – вліво, підставкою правої долоні, лівого плеча. Контратака лівою ногою в тулуб або лоу-кіком, прямим ударом лівою рукою в голову.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Бій з тінню – уявним супротивником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 137.

1. Вдосконалення базової техніки кікбоксінгу.
2. Спортивні ігри (міні-футбол, силовий баскетбол).
3. Човниковий біг.
4. Силова підготовка.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 138.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) приставними кроками вправо, вліво, по колу. Обмеження переміщень супротивника прямими та боковими ударами рук в голову. Атака подвійними прямими ударами в голову (тулуб). Захист кроками вправо – вліво, підставкою правої долоні,

лівого плеча. Контратака лівою ногою в тулуб або лоу-кіком, прямим ударом лівою рукою в голову.

2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Бій з тінню – уявним супротивником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 139.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) човниковими та приставними кроками. Атака подвійними ударами руками (ногами) в тулуб (голову). Комбіновані захисти руками.
2. Пересування стрибками в різних напрямках.
3. Боротьба в партері та стійці.
4. Вправи м'ячами різних розмірів.
5. Човниковий біг.
6. Силові вправи.

Навчально-тренувальне заняття 140.

1. Вдосконалення базової техніки кікбоксінгу.
2. Спортивні ігри (міні-футбол, силовий баскетбол).
3. Човниковий біг.
4. Силова підготовка.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 141.

1. Удосконалення пересувань приставними та човниковими кроками по рингу (татамі). Атака серійними боковими ударами руками в голову (тулуб). Атака серійними прямими ударами ніг в голову (тулуб).
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Бій з тінню – уявним супротивником.

5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 142.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) у різних напрямках. Атакуючі комбінації руками та ногами. Захист пересуванням. Контратакуючі дії.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій.
4. Бій з тінню – уявним супротивником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 143.

1. Вдосконалення базової техніки кікбоксінгу.
2. Спортивні ігри (міні-футбол, силовий баскетбол).
3. Човниковий біг.
4. Силова підготовка.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 144.

1. Удосконалення пересування по рингу (татамі) приставними кроками, човниковими кроками вправо-вліво-вперед-назад, по колу. Маневрування; маневрування з атаками та контратаками.
2. Відпрацювання вправ кікбоксінгу з партнером в повній захисній екіпіровці.
3. Обумовлений бій
4. Бій з тінню – уявним суперником.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 145.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) човниковими та приставними кроками. Атака подвійними ударами руками (ногами) в тулуб (голову). Комбіновані захисти руками.
2. Пересування стрибками в різних напрямках.

3. Боротьба в партері та стійці.
4. Вправи м'ячами різних розмірів.
5. Човниковий біг.
6. Силові вправи.

Навчально-тренувальне заняття 146.

1. Вдосконалення базової техніки кікбоксінгу.
2. Стрибки у висоту та довжину.
3. Човниковий біг.
4. Силова підготовка.
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 147.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) човниковими та приставними кроками. Атака подвійними ударами руками (ногами) в тулуб (голову). Комбіновані захисти руками.
2. Пересування стрибками в різних напрямках.
3. Боротьба в партері та стійці.
4. Вправи м'ячами різних розмірів.
5. Човниковий біг.
6. Силові вправи.

Навчально-тренувальне заняття 148.

1. Удосконалення переміщень по рингу (татамі) в різних напрямках, одиночними, подвійними кроками. Відпрацювання фінтів, ударів руками, ногами у тулуб та голову, захист від ударів подвійними блоками, підставками рук, відходом назад.
2. Рухливі ігри, естафети.
3. Бій з тінню – уявним суперником.
4. Вправи зі скакалкою
5. Гімнастичні вправи.

Навчально-тренувальне заняття 149.

1. Вдосконалення базової техніки кікбоксінгу.

2. Стрибки у висоту та довжину.
3. Човниковий біг.
4. Силова підготовка.
5. Гімнастичні вправи.

7.4. Змагальна практика

Змагальна практика на етапі початкової підготовки полягає у участі юних спортсменів у внутрішніх секційних змаганнях (проведення спарингів з поетапною корекцією тактико-технічних дій кікбоксера), між секційних змаганнях, в яких приймають участь спортсмени з інших груп, секцій, шкіл. На другому-третьому роках етапу навчання – участь у районних, міських, обласних змаганнях з метою вдосконалення базової техніки кікбоксінгу в обраному розділі та розвитку морально-вольових та особистісно-психологічних якостей учасників.

Для посилення педагогічного ефекту на змагання на даному етапі слід запрошувати батьків. Бажано, щоб всі учасники змагань отримали пам'ятний сувенір, а переможці – грамоти та призи. Доцільно запросити на нагородження спортсменів старшого віку, які досягли успіху на міжнародних та національних змагань. Списки з прізвищами переможців необхідно яскраво оформити та вивісити у приміщенні школи.

Система змагань на першому етапі навчання передбачає виконання всіма учнями III юнацького розряду, а наприкінці третього року навчання 50% кікбоксерів повинні виконати норматив II юнацького розряду.

7.5. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки

На початку та в кінці кожного року навчання учні груп початкової підготовки проходять комплексне медичне обстеження (диспансеризація або огляд лікаря ДЮСШ). Окрім того вони складають контрольні нормативи із

загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки. Тестування є обов'язковим для всіх учнів школи.

Результати тестування необхідно розглядати в динаміці, порівнюючи данні на початку та в кінці року. Тестування доцільно проводити у формі змагань, що буде адаптувати юних спортсменів до спортивної діяльності, а також сприяти досягненню максимального результату.

Тестування технічної підготовки юного спортсмена проводиться під час роботи кікбоксера у дзеркала, на боксерських приладах, з партнером, на «лапах» з тренером. В обсяг контрольної підготовки входить ведення поєдинку на дистанції дальнього бою одиночними ударами та ударами–двійками.

Контрольні нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки наведені у табл. 5 та 6.

Табл.5

Контрольно-переводні нормативи на етапі початкової підготовки для дівчат

Рік навчання	Швидкість		Витривалість		Швидкісно-силові	Сила		Координація	Гнучкість (шпагат)	Рівень Техніко-тактичної майстерності (балл)	Кількість боїв на рік
	Біг (с)		Крос (м)			Підтягування на жердині (кільк.)	Сгинання рук в упорі лежачі (кільк.)				
	30	60	400	1000							
1	6,5	11,5	1,80	-	135	-	7	10,0	-	30	3
2	6,0	11,0	1,80	-	150	-	8	9,5	ПрІІ (буч)	35	5
3	5.8	10.6	1.70	5.50	160	-	9	9.2	ПрІІІ	40	7

Табл.6

Контрольно-переводні нормативи на етапі початкової підготовки для юнаків

Рік навчання	Швидкість		Витривалість		Швидкісно-силові	Сила		Координація	Гнучкість (шпагат)	Рівень Техніко-тактичної майстерності (балл)	Кількість боїв на рік
	Біг (с)		Крос (м)			Підтягування на жердині (кільк.)	Сгинання рук в упорі лежачі (кільк.)				
	30	60	400	1000							
1	5,8	10,8	1,50	5,20	175	4	20	9,5	БУЧ	30	3
2	5,6	10,4	1,40	5,10	180	5	25	9,2	ПрІШ (буч)	35	5
3	5.4	10.0	1.30	5.00	185	6	30	8.8	ПрІШ	40	7

Прим. 1. Шпагат: БУЧ – без урахування часу; ПрІІІ – продольний шпагат; ПпІІІ – поперечний шпагат.

2. Рівень техніко-тактичної майстерності – 20 питань, оцінка за 5-бальною системою.

Необхідно назвати та виконати технічну (тактичну) дію у стандартних умовах

8. Групи попередньої базової підготовки

Під час навчально-тренувальних занять в групах попередньої базової підготовки вирішуються такі завдання:

- виявлення здібних дітей для подальшої роботи з ними на етапах спеціалізованої базової підготовки та етапі підготовки до вищих досягнень;
- розвиток стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом, зокрема, кікбоксінгом;
- виховання психофізичних якостей спортсменів;
- розвиток спеціальних здібностей, необхідних для успішного виступу на змаганнях з кікбоксінгу;
- вдосконалення тактико-технічної майстерності кікбоксера.

Особливу увагу слід приділяти формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.

Різностороння підготовка на цьому етапі при невеликому обсязі спеціальних вправ більш сприятлива для подальшого спортивного вдосконалення, ніж спеціалізоване тренування. На цьому етапі слід обережно збільшувати обсяг спеціально-підготовчих вправ та ні в якому разі не ставити за головну мету виконання розрядних вимог в окремих розділах кікбоксінгу.

На етапі попередньої базової підготовки вже в більшій мірі, ніж на попередньому, технічне вдосконалення відбувається на різноманітному матеріалі кікбоксінгу. Внаслідок роботи на цьому та подальших етапах юний спортсмен повинен засвоїти техніку багатьох десятків спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід формує у нього здібності до швидкого засвоєння техніки кікбоксінгу, що відповідає його морфологічним можливостям, в подальшому забезпечить спортсмену вміння правильно використовувати основні параметри технічної майстерності в залежності від умов конкретних змагань, функціонального стану в різних стадіях змагальної діяльності.

Особливу увагу слід звертати на розвиток різноманітних форм швидкості, гнучкості, спритності (координаційних здібностей). При

високому природному темпі приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на цьому етапі комплекси вправ з високою інтенсивністю, нетривалими паузами, тренувальні заняття з великим навантаженням, відповідальні змагання.

8.1. Організація та методика відбору

В процесі відбору до груп попередньої базової підготовки критерієм оцінки перспективності юного спортсмена є наявність в нього здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. Після 2-3 років початкової підготовки та задовго до досягнення оптимальної вікової межі у кікбоксінгу ще неможливо зробити висновок про наявність у юного спортсмена задатків та здібностей, що дозволяють йому сподіватися на досягнення результатів міжнародного рівня. Однак вже на цьому етапі необхідно виявити доцільність подальшого спортивного вдосконалення та визначити його спрямованість, правильно зорієнтувати подальшу підготовку спортсмена. Вирішити ці завдання можливо лише на підставі комплексного аналізу, в якому повинні враховуватися морфологічні, функціональні та психічні особливості юних кікбоксерів, їх адаптаційні можливості, реакція на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння та вдосконалення нових рухів тощо.

Спортивний результат на цьому етапі не повинен сприйматися як критерій перспективності. Педагогічний досвід свідчить, що спортсмени з невисокими спортивними результатами на початку етапу попередньої базової підготовки часто до його кінця стають найсильнішими та продовжують прогресувати у подальшому. В той же час переможці та призери дитячих та підліткових змагань рідко досягають спортивних успіхів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Важливе значення для раціонального відбору та орієнтації на цьому етапі має аналіз властивостей їх нервової системи – сили процесів збудження та гальмування, їх врівноваженості та рухливості. Сила нервових процесів характеризує здатність нервових клітин переносити сильне збудження та

сильне гальмування, що дозволяє адекватно реагувати на подразнення. Врівноваженість передбачає певне співвідношення між процесами збудження та гальмування, а їх рухливість виявляється у здатності нервової системи чередувати ці процеси. У різних кікбоксерів можуть зустрічатися різноманітні комбінації якостей нервової системи, які в значній ступені визначають не тільки психологічні, але й функціональні можливості спортсменів. Зокрема, такі з них, як ефективність м'язово-рухових диференціровок, здатність до адекватних оцінок функціонального стану, сприйняттю ситуацій, що виникають прийняттям та реалізації творчих рішень тощо.

Після принципіального рішення про доцільність подальшого продовження занять на етапі попередньої базової підготовки необхідно виявити найбільш перспективний напрям вдосконалення юного спортсмена, що відповідає його природним задаткам. Юні кікбоксери можуть бути поділені на різні групи в залежності від того, який розділ для спортсмена є профільюючим.

На цьому етапі в процесі відбору слід звертати увагу на домінантність руки. Ліворукі спортсмени, у порівнянні з праворукими, мають більшу швидкість простої рухової реакції, що забезпечує їм успішність простих дій, відрізняються високим рівнем тривожності, неврахованістю типом нервової системи, домінантністю предметно-образного мислення. Водночас, вони поступаються праворуким у швидкості прийняття рішень у складних ситуаціях, у здатності до абстрактно-логічного мислення.

Ліворукі спортсмени відрізняються більшим різноманіттям техніко-тактичних дій. Вони можуть працювати як у правосторонній, так і в лівосторонній стійці. Все це повинно враховуватися при орієнтації процесу підготовки таких спортсменів до змагальної діяльності.

Отже, основним критерієм відбору на цьому етапі є показники схильності до занять певними розділами кікбоксінгу за результатами тестових випробувань.

8.2. Зміст і планування підготовки

Основними завданнями підготовки на етапі попередньої базової підготовки є різносторонній розвиток фізичних можливостей організму, укріплення здоров'я юних кікбоксерів, усунення недоліків в рівні їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, суть якого полягає у засвоєнні різноманітних рухових навичок, в тому числі і тих, що відповідають специфіці майбутньої спортивної спеціалізації. Особлива увага приділяється формуванню стійкового інтересу юних кікбоксерів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.

Різностороння підготовка на цьому етапі при невеликому обсязі спеціальних вправ більш сприятлива для подальшого спортивного вдосконалення, ніж спеціалізоване тренування. У той же час намагання збільшити обсяг спеціально-підготовчих вправ, погоня за виконанням розрядних нормативів в окремих розділах кікбоксінгу приводять до швидкого зростання результатів у підлітковому віці, що в подальшому негативно відобразиться на становленні спортивної майстерності.

На цьому етапі вже в більшій мірі, ніж на попередньому, технічне вдосконалення будується на матеріалі різних розділів кікбоксінгу. Спортсмен повинен достатньо добре засвоїти техніку багатьох десятків спеціальних підготовчих вправ. Такий підхід у підсумку формує у нього здатність до швидкого засвоєння техніки кікбоксінгу, яка відповідає його морфофункційним можливостям, що в подальшому забезпечить спортсмену вміння варіювати основними параметрами технічної майстерності в залежності від умов конкретних змагань, функціонального стану в різних стадіях змагальної діяльності.

Особливу увагу слід звертати на розвиток різних форм проявлення швидкості, а також координаційних здібностей та гнучкості. При високому природному темпі приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на цьому етапі комплекси вправ з високою інтенсивністю та нетривалими

паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великим навантаженням.

8.3. Основний програмний матеріал

Основним завданням підготовки кікбоксерів на даному етапі є оволодіння технікою ближнього бою. Успішно засвоївши навчальний матеріал на етапі початкової підготовки (що є умовою переведення його до груп попередньої базової підготовки), юний кікбоксер вже володіє азами техніки та тактики кікбоксінгу, спроможний засвоїти навички ведення ближнього бою.

Технічні дії ближнього бою являють собою систему, в яку входять удари зігнутими в ліктях руками, захисти від них, підсікання (а в деяких розділах, наприклад, косікі проведення інших кидків), способи нав'язування ближнього бою та виходу з нього. Економічні та раціональні рухи в умовах ближнього бою дозволяють за мінімальний час вирішувати поставлені тактичні завдання та отримати високі оцінки суддів.

8.4. План – схема річної підготовки

Табл.7

Орієнтовний план-схема та графік розрахунку навчальних годин групи попередньої базової підготовки 1 року навчання

№	Періоди	Підготовчий			Зма- гальний		Підго- товчий		Змагальний			Перехід- ний		Всього годин
	Етапи	ЗП	СП	КП	ПЗ	З	СП	ПЗ	З	ПЗ	З	В		
	Місяці	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична підготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	14
2.	Загальна фіз. підготовка	21	22	22	21	20	22	22	20	20	20	23	23	256
3.	Спеціальная фіз. підготовка	8	9	9	10	9	11	9	9	9	9	10	9	111
4.	Технічна підготовка	8	8	9	9	9	8	9	9	8	8	8	8	101
5.	Тактична підготовка	5	5	6	6	5	5	6	7	6	7	5	7	70
6.	Психологічна підготовка	1	1	1	1	1	I	1	1	1	1	-	-	10
7.	Змагальна підготовка	-	-	-	1	4	-	I	4	1	3	-	-	14
8.	Інструкторська практика	-	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	-	4
9.	Судівська практика	-	1	1	1	-	I	1	-	1	-	-	-	6
10.	Вступні та переводні випробування	3	2	-	-	2	-	-	-	-	2	1	-	10
11.	Відновлювальні заходи	1	2	2	2	1	2	I	I	1	1	3	3	20
12.	Медичне, поглиблене комплексне обстеження	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	8
Загальна кількість годин		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

**Орієнтовний план-схема та графік розрахунку навчальних годин групи
попередньої базової підготовки 2 року навчання**

№	Періоди	Підгото- вчий		Зма- гальний		Підго- товчий		Змагальний				Перехід- ний		Всього годин
	Етапи	ЗП	СП	КП	ПЗ	З	СП	ПЗ	З			В		
	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII	
1.	Теоретична підготовка	1	2	1	2	2	2	1	1	1	I	1	1	16
2	Загальна фіз. підготовка	24	24	23	23	24	24	23	23	23	23	24	24	282
3.	Спеціальная фіз. підготовка	9	10	11	11	10	10	10	10	10	9	9	9	118
4.	Технічна підготовка	11	11	11	11	10	10	11	11	11	11	10	10	128
5.	Тактична підготовка	4	6	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	74
6.	Психологічна підготовка	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	15
7.	Змагальна підготовка	-	-	2	3	1	-	2	3	2	2	-	-	16
8.	Інструкторська практика	-	1	1	1	1	1	1						6
9.	Судівська практика	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	10
10.	Вступні та переводні	6	-	-	-	-	4	-	-	-	6	-	-	16
11.	Відновлювальні заходи	-	5	2	1	2	2	3	3	1	1	9	9	36
12	Медичне, поглиблене комплексне обстеження	4	-	-	-	2	-	-	-	4	-	-	-	10
Общее кол-во часов		60	61	61	61	60	61	60	61	61	60	61	61	728

**Орієнтовний план-схема та графік розрахунку навчальних годин групи
попередньої базової підготовки 3 року навчання**

№	Періоди	Підгото- вчий		Зма- гальний		Підго- товчий		Змагальний				Перехід- ний		Всього годин
	Етапи	ЗП	СП	КП	ПЗ	З	СП	ПЗ	З			В		
	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII	
1.	Теоретична підготовка	1	1	2	2	2	2	1	1	1	I	4	4	20
2	Загальна фіз. підготовка	26	26	25	25	26	26	26	25	25	25	27	27	309
3.	Спеціальная фіз. підготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
4.	Технічна підготовка	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	160
5.	Тактична підготовка	9	9	10	11	11	9	11	11	10	9	4	4	108
6.	Психологічна підготовка	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	18
7.	Змагальна підготовка	-	2	3	3	-	-	2	3	3	3	-	-	19
8.	Інструкторська практика	-	2	1	-	1	-	2	2	-	-	-	-	8
9.	Судівська практика	-	3	3	2	-	-	2	2	-	-	-	-	12
10.	Вступні та переводні	6	-	-	-	-	6	-	-	-	6	-	-	18
11.	Відновлювальні заходи	-	4	4	5	5	5	4	4	5	4	10	10	60
12	Медичне, поглиблене комплексне обстеження	4	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	-	12
Общее кол-во часов		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

**Орієнтовний план-схема та графік розрахунку навчальних годин групи
попередньої базової підготовки 4 року навчання**

№	Періоди	Підготовчий		Змагальний		Підготовчий		Змагальний				Перехідний		Всього годин
	Етапи	ЗП	СП	КП	ПЗ	З	СП	ПЗ	З			В		
	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII	
1.	Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
2	Загальна фіз. підготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
3.	Спеціальна фіз. підготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
4.	Технічна підготовка	13	14	13	13	13	13	13	13	13	13	17	17	165
5.	Тактична підготовка	10	11	12	11	11	11	12	11	11	10	6	46	120
6.	Психологічна підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
7.	Змагальна підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
8.	Інструкторська практика	-	2	2	2	-	-	2	2	-	-	-	-	10
9.	Судівська практика	-	2	2	2	-	-	2	2	-	-	2	2	14
10.	Вступні та переводні	7	-	-	-	-	6	-	-	-	7	-	-	20
11.	Відновлювальні заходи	-	7	7	7	7	6	7	7	6	6	10	10	80
12.	Медичне, поглиблене комплексне обстеження	6	-	-	-	4	-	-	-	6	-	-	-	16
Общее кол-во часов		87	87	87	86	86	87	87	86	87	87	86	87	1040

8.5. Змагальна практика

Змагальна практика кікбоксерів на цьому етапі полягає у міжсекційних змаганнях, районних, міських обласних, всеукраїнських, міжнародних офіційних, включаючи чемпіонати спортивних товариств, чемпіонати України, чемпіонати Європи та світу.

Метою участі у змаганнях спортсменів 12-15 років є виконання спортивних нормативів, вдосконалення тактико-технічної підготовки розвитку психологічної стійкості, вміння діяти в несприятливих умовах жорсткого двобою.

Система змагань на другому етапі передбачає виконання учнями ДЮСШ нормативів II та I (50% від загальної кількості учнів).

8.6. Системи контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки

З початком навчального року кікбоксери, що навчаються в ДЮСШ проходять диспансеризацію у лікарсько-фізкультурному тренажері.

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

Наприкінці першого та другого років учні ДЮСШ виконують нормативи із загальної фізичної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної підготовки, а наприкінці третього та четвертого - загальної фізичної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної та інтегральної підготовки.

Контрольні нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки наведені у табл. 7 та 8.

Табл.11

Контрольно-переводні нормативи на етапі попередньої базової підготовки для дівчат

Рік навчання	Швидкість		Витривалість		Швидкісно-силові	Сила		Координація	Гнучкість (шпагат) (с)	Рівень Техніко-тактичної майстерності (балл)	Кількість боїв на рік	Виконання розрядних норм
	Біг (с)		Крос (м)			Підтягування на жердині (кільк.)	Сгинання рук в упорі лежачі (кільк.)					
	30	60	400	1000								
1	5,6	10,2	1,50	5,20	170	-	14	8,8	ПрІІІ -5	43	9	ІІІ юн.р.
2	5,4	9,8	1,45	5,00	180	4	18	8,4	ПрІІІ -10	45	11	ІІ юн.р.
3	5,2	9,4	1,40	4,80	190	5	22	8,0	ПрІІІ -20	48	13	І юн.р.
4	5,0	9,2	1,35	4,65	200	6	26	7,5	ПрІІІ -30	50	15	І юн.р.

Табл.12

Контрольно-переводні нормативи на етапі попередньої базової підготовки для юнаків

Рік навчання	Швидкість		Витривалість		Швидкісно-силові	Сила		Координація	Гнучкість (шпагат) (с)	Рівень Техніко-тактичної майстерності (балл)	Кількість боїв на рік	Виконання розрядних норм
	Біг (с)		Крос (м)			Підтягування на жердині (кільк.)	Сгинання рук в упорі лежачі (кільк.)					
	30	60	400	1000								
1	5,2	9,4	1,22	4,30	190	8	35	8,4	ПрІІІ -5	43	9	ІІІ юн.р.
2	5,0	9,2	1,20	4,00	200	10	40	8,0	ПрІІІ -10	45	11	ІІ юн.р.
3	4,8	8,8	1,18	3,45	210	12	45	7,0	ПрІІІ -20	48	13	І юн.р.
4	4,6	8,4	1,16	3,30	215	14	50	6,8	ПрІІІ -30	50	15	І юн.р.

Прим. 1. Шпагат: БУЧ – без урахування часу; ПрІІІ – продольний шпагат; ПпІІІ – поперечний шпагат.

2. Рівень техніко-тактичної майстерності – 20 питань, оцінка за 5-бальною системою. Необхідно назвати та виконати технічну (тактичну) дію у стандартних умовах

9. Групи спеціальної базової підготовки

У групах спеціальної базової підготовки проводиться навчально-тренувальна робота з кікбоксерами, які з успіхом закінчили попередню базову підготовку, були наполегливими, під час оволодіння технікою й тактикою кікбоксингу, спрямовували свої зусилля до подальшого підвищення рівня майстерності, а також адаптувалися до сучасних режимів тренувальної роботи.

На цьому етапі вирішуються такі завдання:

- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, функціональних можливостей;
- розвинення спеціальних здібностей, необхідних для успішної спортивної діяльності в кікбоксингу;
- майстерне засвоєння техніки та тактики ведення двобоїв, змагальної діяльності;
- визначення з урахуванням індивідуальних особливостей кікбоксера розділу (розділів), в якому буде спеціалізуватися спортсмен.

На початку цього етапу основне місце займає загальна і допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи з інших видів єдиноборств. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою. Тут, як правило, визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації, причому спортсмени приходять до неї через тренування у суміжних розділах кікбоксингу. Наприклад, непоодинокими є випадки, коли спортсмени, для яких основними стануть ринг-стилі спочатку спеціалізуються на татамі-стилях, а майбутні чемпіони з косікі починають з розділу селф-дефенс тощо.

На цьому етапі широко застосовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму кікбоксера без виконання великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціальної спрямованості слід планувати на етап підготовки до вищих досягнень.

На етапі спеціальної базової підготовки не тільки створюються всебічні умови для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі, метою якого є досягнення найвищих результатів, але й забезпечується достатньо високий рівень спортивної майстерності в обраних розділах кікбоксінгу.

9.1. Організація та методика відбору

Основне завдання відбору на цьому етапі – виявлення здібностей спортсмена до досягнення вищих спортивних досягнень у кікбоксінгу, перенесенню високих тренувальних і змагальних навантажень. До цього часу вже необхідно визначитися, в яких конкретних розділах кікбоксінгу буде спеціалізуватися спортсмен, виявити його найсильніші якості, за рахунок яких планується досягнути високих спортивних результатів.

Суттєвою стороною відбору на даному етапі є оцінка техніки виконання різноманітних спеціально-підготовчих вправ.

Ефективність відбору в значній мірі пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників, що характеризують рівень їх спеціальної підготовленості та спортивної майстерності. Рівень розвитку фізичних якостей (швидкості, різних видів витривалості, гнучкості, спритності (координаційних здібностей), можливості системи енергозабезпечення, досконалість спортивної техніки, економічність роботи, здатність до перенесення навантажень та ефективному відновленню мають бути в полі зору тренера.

Оцінка перелічених здібностей поряд зі спортивними результатами повинна займати значне місце у відборі на етапі спеціальної базової підготовки. При цьому увагу необхідно звертати не лише на абсолютні показники тренуваності та спортивних досягнень, але й темпи їх зростання.

Перспективність кікбоксера на цьому етапі не в останню чергу пов'язана з вдосконаленням спеціалізованого сприйняття – комплексних психофізіологічних характеристик, до яких відноситься відчуття часу,

відчуття розмірів рингу (татамі), відчуття сили удару, відчуття бойової дистанції тощо. На третьому етапі багаторічної підготовки збільшується значення показників, що характеризують особисто-психічні якості: психічної надійності, мотивації, волі, прагнення до лідерства тощо. Відомо, що спортсмени високого класу відрізняються наполегливістю, здатністю переносити високі навантаження, спроможністю досягати мети за несприятливих умов. При оцінці відповідності юного спортсмена вимогам, що висуваються до спортсменів високого класу, особливу увагу слід приділяти на впевненість у своїх силах, стійкість до стресових ситуацій тренувальних занять, здатність і бажання до спортивної боротьби, бажання тренуватися і змагатися з сильними партнерами та суперниками. Особистісні і психічні якості спортсмена є не тільки критеріями оцінки перспективності, але й додатковими критеріями при оцінці схильності до спеціалізації у певних розділах кікбоксінгу.

Важливим показником для відбору у кікбоксінгу, як і в інших видах єдиноборств, є здатність головного мозку до сприйняття та переробки інформації.

Як і при першопочатковому відборі, в процесі проміжного відбору велика увага приділяється медичному контролю. Оскільки до цього часу вже пройшов відсів дітей, що мають явні протипоказання до занять кікбоксінгу, особлива увага приділяється скритих захворювань, зокрема, джерел інфекції в організмі.

Отже, основними критеріями відбору до груп спортивного удосконалення є відсутність протипоказань щодо об'ємної та напруженої роботи; цілеспрямованість у процесі тренування; відповідність віку відносно часу досягнення спортивних результатів.

9.2. Зміст і планування підготовки

На початку етапу спеціалізованої базової підготовки основне місце продовжують займати загальна та допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи із подібних видів спорту, вдосконалюється їх техніка. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою. В цей час, як правило, визначається предмет майбутньої спеціалізації. Практика свідчить, що спортсмени приходять до неї через тренування у суміжних розділах кікбоксінгу.

На цьому етапі широко застосовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму кікбоксера. На цьому етапі доцільним буде максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів. Сумарний обсяг та інтенсивність тренувальної роботи досягають максимуму. Плануються заняття з великими навантаженнями. Збільшується змагальна практика та обсяг тактичної, психологічної, інтегральної підготовки.

Подальше удосконалення технічної майстерності на ближній та середній дистанції. Поглиблене вивчення техніки основного розділу кікбоксінгу. Опанування техніки інших (суміжних) розділів кікбоксінгу.

9.3. Основний програмний матеріал

Програмний матеріал для використання в навчальному процесі відбирається в залежності від розділів, в яких виступає спортсмен. Окрім техніки розділу спеціалізації, продовжується вдосконалення базової техніки кікбоксінгу.

Кікбоксери, які обрали як спеціалізацію розділи косіки та косіки-контроль повинні засвоїти такий програмний матеріал:

1. Стійки та пересування у спеціальному захисному обладнанні.
2. Падіння у спеціальному захисному обладнанні.
3. Прямі удари руками в голову (тулуб).
4. Бокові удари руками в голову (тулуб).

5. Прямі удари ногами в тулуб.
6. Бокові удари ногами в тулуб (в голову).
7. Комбінації ударів руками в тулуб (голову).
8. Комбінації ударів ногами в тулуб (голову).
9. Виведення з рівноваги в різних напрямках.
10. Кидок задня підніжка.
11. Нестандартні кидки.
12. Комбінації ударної та кидкової техніки.

Основні теми навчально-тренувальних занять, рекомендовані для груп підготовки до вищих досягнень (розділ селф-дефенс):

1. Розвиток психофізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності (координаційних здібностей).
2. Спеціальна фізична підготовка. Акробатика:
 - падіння на тверду поверхню вперед – назад – вправо – вліво.
 - переكاتи.
 - куvirки на твердій поверхні: вперед; назад; під кутами 45, 90, 135, 180 градусів. Звичайні, довгі, короткі. Куvirки вдовжину, увишину, через предмети, партнера.
 - комбінації куvirків. Піднімання предметів або зброї (ножа, пістолета) у куvirку.
 - подолання перешкод різної вишини.
3. Технічна підготовка.
 - 3.1. Техніка самозахисту.
 - 3.1.1. Захист від ударів неозброєною рукою та ногою:
 - захист від удару правою (лівою) рукою прямим (боковим) ударом в голову (тулуб);
 - захист від удару правою (лівою) рукою в голову (верхню частину тулуба);
 - захист від удару правою (лівою) рукою знизу в нижню частину живота;

- захист від прямого удару правою (лівою) ногою в живіт;
- захист від бокового удару правою (лівою) ногою в тулуб (голову);
- захист від комбінацій ударів руками;
- захист від комбінацій ударів ногами;
- захист від комбінацій ударів руками та ногами.

3.1.2. Захист від ударів холодною зброєю:

- захист від прямого удару ножем (палкою) правою (лівою) рукою;
- захист від удару ножем правою (лівою) рукою збоку;
- захист від удару ножем (палкою) правою (лівою) рукою зверху;
- захист від удару ножем правою (лівою) рукою знизу;
- захист від нестандартних ножем (палкою) правою (лівою) рукою;
- відбирання ножа (палиці).

3.1.3. Звільнення від захоплень (охоплень):

- звільнення від захоплень за кисті рук різними способами;
- звільнення від захоплень за одяг спереду;
- звільнення від захоплень за горло спереду, збоку, ззаду;
- звільнення від захоплень за ноги;
- звільнення від охоплень за тулуб спереду (ззаду, збоку) без рук (з руками).

3.1.4. Захист від загрози вогнестрільною зброєю:

- захист від загрози короткоствольною зброєю (спереду, ззаду);
- захист від загрози довгоствольною зброєю (спереду, ззаду);
- відбирання зброї.

3.2. Техніка контратакуючих дій:

- важіль руки назовні;
- важіль руки вовнутрь;
- важіль руки через передпліччя;
- кидки;
- удари руками та ногами у різні частини тіла (розслаблюючі, відволікаючі, шокуючі).

3.2.2. Техніка контролю нападника:

- затримання правопорушника різними способами;
- утримання правопорушника в стійці;
- утримання правопорушника у положенні лежачі.

3.3. Комбінації захисних та контратакуючих дій з подальшим контролем нападника.

Підготовка спортсменів, які готуються до виступів у сольних композиціях проводяться окремо від спортсменів ринг- та татамі-стилів. Тренування з сольних композицій в окремих випадках проводяться під музичне супроводження за спеціальним планом-конспектом по індивідуально складеній програмі для кожного спортсмена.

9.4. План – схема річної підготовки

Табл.13

Орієнтовний план-схема та графік розрахунку навчальних годин групи спеціалізованої базової підготовки 1 року навчання

№	Періоди	Підготовчий		Змагальний		Підготовчий		Змагальний				Перехідний		Всього годин
	Етапы	ЗП	СП	КП	ПЗ	З	СП	ПЗ	З			В		
	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII	
1.	Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	7	8	35
2	Загальна фіз. підготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	20	20	26	32	282
3.	Спеціальная фіз. підготовка	22	27	28	28	25	28	28	28	28	28	13	13	296
4.	Технічна підготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	15	17	21	19	208
5.	Тактична підготовка	10	15	15	15	14	14	14	14	14	14	10	12	161
6.	Психологічна підготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	40
7.	Змагальна підготовка	-	5	5	5	-	-	7	7	3	3	-	-	35
8.	Інструкторська практика	-	2	1	1	5	1	1	1	1	1	3	3	20
9.	Судівська практика	-	3	3	3	-	-	3	3	2	-	1	-	18
10.	Вступні та переводні	10	-	-	-	-	10	-	-	-	10	-	-	30
11.	Відновлювальні заходи	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	18	12	95
12	Медичне, поглиблене комплексне обстеження	10	-	-	-	8	-	-	-	10	-	-	-	28
Общее кол-во часов		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Орієнтовний план-схема та графік розрахунку навчальних годин групи спеціалізованої базової підготовки 2 року навчання

№	Періоди	Підготовчий		Змагальний		Підготовчий		Змагальний				Перехідний		Всього годин
	Етапы	ЗП	СП	КП	ПЗ	З	СП	ПЗ	З			В		
	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII	
1.	Теоретична підготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	9	10	59
2	Загальна фіз. підготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	22	22	28	34	306
3.	Спеціальная фіз. підготовка	24	29	30	30	27	30	30	30	30	30	15	15	320
4.	Технічна підготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	17	19	23	21	232
5.	Тактична підготовка	10	15	15	15	14	14	14	14	14	14	10	12	161
6.	Психологічна підготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	5	5	48
7.	Змагальна підготовка	-	5	5	5	-	-	7	7	3	3	-	-	35
8.	Інструкторська практика	-	2	1	1	5	1	1	1	1	1	3	3	20
9.	Судівська практика	-	3	3	3	-	-	3	3	2	-	1	-	18
10.	Вступні та переводні	10	-	-	-	-	10	-	-	-	10	-	-	30
11.	Відновлювальні заходи	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	18	12	95
12	Медичне, поглиблене комплексне обстеження	10	-	-	-	8	-	-	-	10	-	-	-	28
Общее кол-во часов		113	113	113	113	113	113	113	113	112	112	112	12	1352

Орієнтовний план-схема та графік розрахунку навчальних годин групи спеціалізованої базової підготовки 3 року навчання

№	Періоди	Підготовчий		Змагальний		Підготовчий		Змагальний				Перехідний		Всього годин
	Етапы	ЗП	СП	КП	ПЗ	З	СП	ПЗ	З			В		
	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII	
1.	Теоретична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	8	8	46
2	Загальна фіз. підготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	26	26	262
3.	Спеціальная фіз. підготовка	23	32	32	32	31	31	32	31	31	31	29	29	364
4.	Технічна підготовка	19	20	20	20	19	19	20	20	19	19	20	21	236
5.	Тактична підготовка	16	18	18	17	16	17	17	17	16	16	16	16	200
6.	Психологічна підготовка	5	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	5	66
7.	Змагальна підготовка	1	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	40
8.	Інструкторська практика	-		4	4	1	-	5	6	-	-	-	-	24
9.	Судівська практика	-	4	3	4	-	3	3	3	-	-	-	-	20
10.	Вступні та переводні	6	-	-	-	-	4	-	-	-	6	-	-	16
11.	Відновлювальні заходи	4	10	10	10	9	9	10	10	9	9	13	13	116
12	Медичне, поглиблене комплексне обстеження	14	-	-	-	14	-	-	-	14	-	-	-	42
Общее кол-во часов		121	121	121	121	122	121	121	121	122	123	121	121	1456

9.5. Змагальна практика

Система змагань на етапі спеціальної базової підготовки передбачає виконання учнями ДЮСШ нормативів КМС шляхом участі у змаганнях всіх рівнів (чемпіонати колективу, району, міста. України, Європи, світу).

Метою участі у змаганнях на даному етапі є удосконалення тактико-технічної майстерності, виховання моральних, патріотичних, особистісних вольових якостей.

9.6. Контроль

Наприкінці кожного року навчання на етапі учні ДЮСШ проходять тестування із загальної фізичної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної та інтегральної підготовки.

Медичне обстеження кікбоксери проходять перед кожним змаганням. Контроль за станом фізичної, тактичної, технічної, інтегральної підготовки проводиться на початку і в кінці кожного навчального року етапу.

Контрольні нормативи щодо переведення на етап підготовки до вищих досягнень наведені у табл. 9 та 10.

Табл.16

Контрольно-переводні нормативи на етапі спеціалізованої базової підготовки для дівчат

Рік навчання	Швидкість	Витривалість	Швидкісно-силові	Сила		Гнучкість (шпагат) (с)	Рівень Техніко-тактичної майстерності (балл)	Кількість боїв на рік	Виконання розрядних норм
	Біг 60 м (с)	Крос1000 м (м)	Стрибки з місця у довжину (см)	Підтягування на жердині (кільк.)	Сгинання рук в упорі лежачі (кільк.)				
1	9,0	4,35	205	7	30	ПпІІІ (буч)	60	17	I сп.р.
2	8,8	4,35	215	8	35	ПпІІІ - 10	70	19	I сп.р.
3	8,6	4,20	225	9	40	ПпІІІ -20	80	21	КМС

Табл.17

Контрольно-переводні нормативи на етапі спеціалізованої базової підготовки для юнаків

Рік навчання	Швидкість	Витривалість	Швидкісно-силові	Сила		Гнучкість (шпагат) (с)	Рівень Техніко-тактичної майстерності (балл)	Кількість боїв на рік	Виконання розрядних норм
	Біг 60 м (с)	Крос1000 м (м)	Стрибки з місця у довжину (см)	Підтягування на жердині (кільк.)	Сгинання рук в упорі лежачі (кільк.)				
1	8,0	3,20	220	16	55	ПпІІІ (буч)	60	17	I сп.р.
2	7,9	3,10	240	18	60	ПпІІІ - 10	70	19	I сп.р.
3	7,8	3,00	250	20	55	ПпІІІ -20	80	21	КМС

Прим. 1. Шпагат: БУЧ – без урахування часу; ПрІІІ – продольний шпагат; ПпІІІ – поперечний шпагат.

2. Рівень техніко-тактичної майстерності – 20 питань, оцінка за 5-бальною системою. Необхідно назвати та виконати технічну (тактичну) дію у стандартних умовах

10. Групи підготовки до вищих досягнень

Групу підготовки до вищих досягнень складають кікбоксери, які досягли високих результатів на чемпіонатах країни та за її межами, а також спортсмени, які за своїми потенціальними можливостями можуть це зробити в майбутньому.

На етапі підготовки до вищих досягнень вирішуються такі основні завдання:

- підвищення функціональних можливостей, загальної підготовленості до участі в змаганнях найвищого рівня;
- створення індивідуального стилю спортивної діяльності на підставі майстерного володіння технікою та тактикою кікбоксінгу;
- досягнення надійності спортивної діяльності (стабільності результатів) у змаганнях найвищого рівня;
- підтримання спортивної форми у спортсменів якомога довший час.

На цьому етапі планується досягнення максимальних результатів у обраних розділах кікбоксінгу. Значно збільшується доля засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика. Сумарна величина обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, звичайними стають заняття з великими навантаженнями.

Принципово важливим моментом є забезпечення умов в період максимальної підготовки кікбоксера до досягнення найвищих результатів (згідно природного розвитку організму і функціональних перетворень в результаті багаторічного тренування), які співпадають з періодом самих інтенсивних та складних в координаційному відношенні тренувальних навантажень. За такого спів падіння спортсмену вдається досягнути максимально можливих результатів.

10.1. Організація та методика відбору

Завданням відбору на даному етапі є встановлення, чи здатен спортсмен до досягнення результатів міжнародного рівня, чи може він переносити виключно напружену тренувальну програму і ефективно адаптуватися до відповідних навантажень. Таким чином, відбір на даному етапі – природне продовження роботи, що проводилася на попередньому етапі.

Приступаючи до тренування на етапі підготовки до вищих досягнень, необхідно всебічно оцінити рівень загальної та спеціальної підготовленості кікбоксерів. При цьому увагу необхідно звернути не тільки на абсолютні показники, але й на той прогрес, якого досягнув спортсмен на етапі спеціальної базової підготовки. Перевагу слід надавати тим спортсменам, які показали серйозні зрушення у спортивній майстерності, можливостей найважливіших функцій них систем при обмеженому використанні потужних засобів педагогічного впливу. Чим меншими зусиллями було досягнуто прогрес у рівні спортивної майстерності, тим більші резерви залишились для подальшого вдосконалення. Зважаючи на вищенаведене, на стадії відбору етапу підготовки до вищих досягнень особливу увагу слід приділяти аналізу тренування на етапі спеціальної базової підготовки. Перспективними вважаються кікбоксери, які тренувалися за різноманітною програмою без застосування граничних обсягів тренувальної роботи, обмежували кількість занять з великими навантаженнями, участь у відповідальних змаганнях, тобто не досягали максимальних параметрів тренувальних і змагальних навантажень, що характерні для побудови тренування на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Якщо за такої побудови тренувального процесу у спортсменів планомірно зростав рівень досягнень та функціональної підготовленості і до четвертого етапу досягли достатнього рівня спортивної майстерності, то є всі підстави для їх подальшого серйозного прогресу.

Одним з основних показників, що свідчать про здатність кікбоксера до значного прогресу на етапі максимальної реалізації індивідуальних

можливостей, є різностороння технічна підготовка. Вона виявляється у достатньо досконалому володінні не тільки технікою виду спорту, але й в умінні технічно правильно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, тонко вар'ювати просторовими, часовими та динамічними параметрами рухів в процесі виконання самих різноманітних вправ.

Особливе значення має оцінка особистісних та психічних якостей спортсмена. При цьому оцінюють стійкість до стресових ситуацій змагань, здатність налаштовуватися на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили за умов гострої конкуренції, психічну стійкість при виконанні великої за об'ємом та напруженістю тренувальної роботи, здатність контролювати зусилля, темп, швидкість, напрямок руху, розподілення сили у змаганнях, а також вміння показувати найвищі результати у найбільш відповідальних змаганнях. Видатних спортсменів характеризує вміння вести активну боротьбу у найвідповідальніших змаганнях в умовах гострої конкуренції, навіть, коли події складаються несприятливо. Як один з найважливіших критеріїв при оцінці перспективності спортсменів слід використовувати їх здатність показувати у фінальних сутичках більш високі результати, ніж у попередніх. Практика свідчить, що психічна стійкість, вміння максимально мобілізуватися в екстремальних умовах відповідальних змагань обумовлені природними задатками і вдосконалюються з великими труднощами.

Важливою умовою успішного вдосконалення на цьому етапі є високий рівень здоров'я спортсмена. Перед тим, як оцінити здатність кікбоксера до досягнення найвищих результатів, необхідно впевнитися у відсутності у нього захворювань, які можуть загальмувати зростання спортивних результатів, оперативно усувати незначні відхилення в стані здоров'я.

Показники, якими необхідно керуватися при відборі до груп підготовки до вищих досягнень: відсутність протипоказань щодо

подальшого тренування; цілеспрямованість у досягненні максимальних результатів; 1-5-те місце на чемпіонаті України.

10.2. Зміст і планування підготовки

На етапі підготовки до вищих досягнень навчальна програма складається таким чином, щоб підвести спортсмена до головних стартів року (чемпіонатів світу, Європи) у найкращій спортивній формі. Навчально-тренувальні заняття проводяться з урахуванням індивідуальних особистісних якостей спортсмена з тим, щоб найбільш ефективним чином використати його сильні сторони та нейтралізувати недоліки у підготовці.

Одним із завдань підготовки до вищих спортивних досягнень є підтримання півня функціональних можливостей основних систем організму, досягнутого при виконанні попередньої тренувальної роботи або навіть менших її обсягів. Водночас більше уваги приділяється удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної підготовленості. При вдосконаленні технічної підготовки основна увага приділяється вдосконаленню коронної техніки. Створюються умови для творчості спортсмена та тренера, внаслідок чого виникають передумови для напрацювання нових комбінацій.

Психологічна підготовка спортсмена на етапі підготовки до вищих досягнень повинна забезпечувати можливість спортсмена долати несприятливі обставини, ефективно виступати в умовах необ'єктивного суддівства, отримання незначних травм. Необхідно приділяти увагу підготовки спортсмена до досягнення запланованого результату, коли публіка активно вболіває проти нього, що характерно для змагань, які проводяться за кордоном.

Враховуючи, що більшість спортсменів виступає в декількох розділах кикбоксінгу, задача тренера максимально ефективно розподілити час навчально-тренувальних занять.

Збільшується обсяг суддівської та інструкторської практики спортсмена, який проводить заняття в групах початкової та попередньої базової підготовки. Передбачається самостійне проведення занять по власному конспекту з будь-якого розділу підготовки. На цьому етапі спортсмени надають допомогу тренеру у проведенні занять та відбору в ДЮСШ.

Спортсмени залучаються до проведення змагань у дитячо-юнацькій спортивній школі в якості головного судді, заступника головного судді, головного секретаря.

10.3. Основний програмний матеріал

Враховуючі, що в результаті відбору до груп підготовки до вищих досягнень зараховуються обдаровані особи, основним завданням стає розвиток спортивної обдарованості. Творчість спортсмена та тренера мають знайти всебічну підтримку з боку адміністрації спортивних шкіл, винайти неповторний почерк, манеру бою, удосконалити технічні дії захисту та нападу. Враховуючи вищенаведене, тренування на даному етапі за індивідуальними планами з урахуваннями індивідуальних особливостей того чи іншого спортсмена.

На етапі підготовки до вищих досягнень основу програмного матеріалу складає подальше удосконалення техніки і тактики кікбоксінгу в обраних розділах за індивідуальними планами.

Приділяється увага тактиці участі у змаганнях, побудові плану поєдинку та його реалізації. Підготовка до виступів у змаганнях за наявності несприятливих факторів: різні партнери, необ'єктивне суддівство, необхідність змінення плану поєдинку, втома, ушкодження, підтримка болільниками опонента.

10.4. План – схема річної підготовки

Табл. 18

Орієнтовний план-схема та графік розрахунку навчальних годин групи підготовки до вищих досягнень

№	Періоди	Підготовчий		Змагальний		Підготовчий		Змагальний				Перехідний		Всього го-дин
	Етапи	ЗП	СП	КП	ПЗ	З	СП	ПЗ	З			В		
	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII	
1.	Теоретична підготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2	Загальна фіз. підготовка	19	20	20	20	19	19	19	19	16	17	23	23	234
3.	Спеціальная фіз. підготовка	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	432
4.	Технічна підготовка	20	24	24	24	24	24	24	24	24	23	24	24	280
5.	Тактична підготовка	12	19	19	19	18	19	19	19	18	18	20	20	220
6.	Психологічна підготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	10	10	80
7.	Змагальна підготовка	-	10	10	10	-	-	10	10	5	5	-	-	60
8.	Інструкторська практика	1		4	5	1	4	4	4	-	1	1	1	30
9.	Судівська практика	-	4	4	4	-	-	5	5	-	-	-	-	22
10.	Вступні та переводні	1	-	-	-	-	16	-	-	-	18	-	-	50
11.	Відновлювальні заходи	2	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	132
12	Медичне, поглиблене комплексне обстеження	22	-	-	-	20	-	-	-	22	-	-	-	64
Общее кол-во часов		139	138	138	139	139	139	138	138	139	139	139	139	1664

10.5. Змагальна практика

Система змагань на етапі спеціальної базової підготовки передбачає виконання учнями ДЮСШ нормативів майстрів спорту України (в окремих випадках – нормативів майстрів спорту України міжнародного класу та заслужених майстрів спорту України).

Метою участі у змаганнях на цьому етапі є відстоювання спортивної честі держави, перевірка рівня майстерності спортсменів в екстремальних умовах змагальної діяльності, виховання морально-вольових якостей, необхідних для успіху в житті.

10.6. Контроль

Перед початком та наприкінці кожного навчального року учні проходять медичний огляд у лікувально-спортивному диспансері. Перед кожним змаганням кікбоксери проходять медичний огляд у лікаря змагань.

Контрольні нормативи групи підготовки до вищих досягнень наведені у табл. 11 та 12.

Табл.19

Контрольно-переводні нормативи на етапі спеціалізованої базової підготовки для жінок

Рік навчання	Швидкість	Витривалість	Швидкісно-силові	Сила		Гнучкість (шпагат) (с)	Рівень Техніко-тактичної майстерності (балл)	Кількість боїв на рік	Виконання розрядних норм
	Біг 60 м (с)			Підтягування на жердині (кільк.)	Сгинання рук в упорі лежачі (кільк.)				
1	8,4	4,10	230	10	45	ПпШ – 30	90	23	МС
2	8,2	4,00	235	11	50	ПпШ – 40	90	23	МС
3	8,0	3,80	240	12	55	ПпШ – 50	90	23	МС

Табл.20

Контрольно-переводні нормативи на етапі спеціалізованої базової підготовки для чоловіків

Рік навчання	Швидкість	Витривалість	Швидкісно-силові	Сила		Гнучкість (шпагат) (с)	Рівень Техніко-тактичної майстерності (балл)	Кількість боїв на рік	Виконання розрядних норм
	Біг 60 м (с)			Підтягування на жердині (кільк.)	Сгинання рук в упорі лежачі (кільк.)				
1	7,7	2,90	255	22	70	ПпШ – 30	90	23	МС
2	7,6	2,80	260	24	75	ПпШ – 40	90	23	МС
3	7,5	2,70	265	26	80	ПпШ – 50	90	23	МС

Прим. 1. Шпагат: БУЧ – без урахування часу; ПрШ – продольний шпагат; ПпШ – поперечний шпагат.

2. Рівень техніко-тактичної майстерності – 20 питань, оцінка за 5-бальною системою. Необхідно назвати та виконати технічну (тактичну) дію у стандартних умовах

11. Психологічна підготовка

Психологічна підготовка передбачає формування особистості спортсмена та міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психологічних функцій та психомоторних якостей. Тренеру, який працює з юними спортсменами необхідно використовувати всі наявні засоби та методи психологічного впливу на дітей, які необхідні для формування психічно зрівноваженої, повноцінної, всебічно розвинутої особистості, яка в майбутньому буде успішно демонструвати свою спортивну майстерність на змаганнях.

Основними завданнями психологічної підготовки є:

- формування стійкого інтересу до занять спортом;
- формування установки на тренувальну діяльність;
- формування вольових якостей спортсмена;
- вдосконалення емоційних якостей особистості;
- розвиток комунікативних якостей особистості;
- розвиток та вдосконалення інтелекту кікбоксера.

Психічна саморегуляція може бути використана для виховання:

- сміливості, рішучості;
- волю до перемоги;
- наполегливість у досягненні мети;
- бажання тренуватися;
- працелюбність;
- впевненість в собі та у власних цілях;
- вміння переносити втому та пов'язані з цим біль та розлади настрою;
- вміння концентрувати думки і увагу та переключати їх з одного

предмету на інший.

Водночас, психічна саморегуляція сприяє усуненню небажаних характерологічних особливостей та хворобливих станів, таких як:

- невпевненість в собі;
- нерішучість;

- тривожність, страх;
- небажання тренуватися;
- самовпевненість, самонадіяність;
- неправильна оцінка власних сил та можливостей;
- неправильна оцінка сил та можливостей супротивника;
- роздратованість;
- нестійкі настрої;
- нестійкість уваги;
- нав'язливі явища (думки, відчуття, дії);
- порушення сну тощо.

Вольовій підготовці кікбоксера сприяють вправи на витривалість. Спортивні вправи завжди спрямовані на досягнення більш високого у порівнянні з попереднім спортивного результату. В цьому суть спортивного тренування. Витривалість як здатність спортсмена долати втому, є однією з основних труднощів в спорті, подолання якої буде лежати в основі розвитку та вдосконалення вольових якостей особи – наполегливості, рішучості, впевненості у своїх силах.

Таким чином, вольова підготовка кікбоксера здійснюється наперед за все засобами фізичної підготовки, так як розвиток фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості, гнучкості і спритності – завжди пов'язано з подоланням труднощів у досягненні мети – загальної функціональної підготовки спортсмена.

На кожному окремо взятому етапі підготовки кікбоксерів в різних періодах навчального року, необхідний індивідуальний підхід.

Для полегшення оцінки психологічної підготовленості кікбоксерів пропонується спеціальний протокол. В ньому передбачається оцінка в балах всіх перерахованих психічних якостей у різних раундах бою, на основі якої виводиться загальна оцінка психологічної підготовленості кікбоксерів. При цьому оцінюється і ступінь напруженості бою. Чим вища ця оцінка, тим більше значення слід надавати оцінкам психічних якостей спортсмена.

Загальна оцінка психологічної підготовленості дається у 5-ти бальній системі та додатково зазначаються сильні та слабкі сторони

12. Відновлювані заходи

Застосування відновлювальних заходів засновується на принципі вибіркового відновлення тих функцій органів та систем, які не було піддано основному впливу в проведеному занятті або його частині, але будуть максимально мобілізовані в подальшій роботі. Наприклад, якщо перше заняття спрямовано на підвищення анаеробної працездатності, а наступне – аеробної, то комплекс відновлюваних заходів, що використовуються після першого заняття, рекомендується підбирати таким чином, щоб він був вибірково спрямованим на відновлювання функціональних систем організму, які пов'язані з аеробним енергозабезпеченням роботи. Рекомендовано застосовувати відновлювальні заходи, які використовуються, мали спрямований вплив. Вони повинні прискорювати відновлення працездатності, пов'язаної з аеробними механізмами енергозабезпечення, і в той же час поглиблювати втому, яка виникла в результаті заняття анаеробної спрямованості.

Заходи з використанням засобів відновлення, що спрямовані на нормалізацію природних відновлюваних реакцій в організмі кікбоксера та їх прискорення, необхідно проводити відразу після завершення тренувального заняття, тобто в найближчому відновлювальному періоді. Вони сприяють збільшенню обсягу роботи на другому занятті, що підвищує якість тренувального процесу.

Раціональне харчування у системі медико-біологічних засобів відновлення. Об'єм та спрямованість тренувальних та змагальних навантажень обумовлюють потребу організму спортсмена у харчових речовинах та енергії. Робота кікбоксерів характеризується м'язовими зусиллями великої та високої потужності з перевагою анаеробного характеру енергозабезпечення. Тому раціон кікбоксера повинен бути

висококалорійним. В загальній кількості калорій, що вживає кікбоксер, доля белків повинна складати 15%, жирів 25%, вуглеводів – 60 %.

Підбір харчових продуктів на окремі прийоми їжи залежать від того, коли вона приймається (до або після фізичного навантаження).

Раціональне харчування забезпечується правильним розподіленням їжи протягом доби. При дворазових тренуваннях рекомендовано таке розподілення калорійності добового раціону:

перший сніданок – 5 %

зарядка

другий сніданок – 25 %

денне тренування

обід – 35 %

полудник – 5 %

вечірнє тренування

вечеря – 30 %.

Література

1. Бокс: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 2004. – 102 с.
2. Діленьян М.О. Бокс і кікбоксінг. – Одеса: юридична література, 2002. – 192 с.
3. Перрека Д. Кикбоксинг: Подготовка – Технические приёмы – Поединок. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 159 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение. – К.: Олимпийская література, 2004. – 808 с.
5. Тайский бокс: Примерная учебная программа для системы учреждений дополнительного образования / Автор-составитель А.А. Куприянов – Покровск: ЦИТ Хангаласского МУО 2007. – 102 с.
6. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання в 2 томах. – т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – 392 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання в 2 томах. – т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – 368 с.
9. Терещенко В.І. Науково-методичні основи підготовки єдиноборців. – К.: МП «Леся», 2002. – 220 с.
10. Шаповалов Б.Б., Дворецкий Е. Г., Кузнець О. В. Розділ кікбоксінгу «самозахист» (селф-дефенс), як модель сучасного бойового мистецтва правоохоронців // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях// Сборник статей под. ред.

проф. Ермакова С. С./ II международная электронная научная конференция, 7 февраля 2006 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С. 273-275

11. Шаповалов Б.Б. Від перемог на рингу – до загального успіху // Бізнес і безпека. Досвід, проблеми, перспективи. – 2008. – № 128 -130. - С. 28–29

12. Шаповалов Б.Б., Дворецкий Е.Г., Кузнець О.В. Організація, проведення та суддівство змагань з кікбоксінгу WPKA. – К., 2008. – 58 с.

13. Шаповалов Б.Б. Організація, проведення та суддівство змагань з селф-дефенс (самозахисту) – розділу кікбоксінгу WPKA (інструктивно-методичні матеріали). – К., 2008. – 22 с.

14. WPKA Official amateur rules and regulations for semi contact. 11th edition, 2005

15. WPKA Official amateur rules and regulations for light contact. 11th edition, 2005

16. WPKA Official amateur rules and regulations for full contact. 11th edition, 2005

17. WPKA Official amateur rules and regulations for self defense. 11th edition, 2005

18. WPKA Official amateur rules and regulations for forms and weapons. 11th edition, 2005

Зміст

Вступ.....	3
1. Режим та наповнюваність груп за етапами підготовки та вимоги до спортивної підготовленості спортсмена на етапах.....	6
2. Вікові особливості багаторічної підготовки.....	9
3. Загальна характеристика спортивної підготовки.....	10
4. Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки.....	20
5. Структура навчально-тренувального заняття.....	22
6. Організація навчально-тренувального процесу на етапах підготовки.....	24
7. Групи початкової підготовки.....	26
7.1. Організація та методика відбору.....	27
7.2. Зміст і планування підготовки.....	28
7.3. Основний програмний матеріал.....	29
7.4. Змагальна практика.....	30
7.5. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.....	72
8. Групи попередньої базової підготовки.....	74
8.1. Організація та методика відбору.....	75
8.2. Зміст і планування підготовки.....	77
8.3. Основний програмний матеріал.....	78
8.4. Змагальна практика.....	79
8.5. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.....	84
9. Групи спеціальної базової підготовки.....	85
9.1. Організація та методика відбору.....	86
9.2. Зміст і планування підготовки.....	88
9.3. Основний програмний матеріал.....	88
9.4. Змагальна практика.....	91
9.5. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.....	94

10. Групи підготовки до вищих досягнень.....	96
10.1. Організація та методика відбору.....	97
10.2. Зміст і планування підготовки.....	99
10.3. Основний програмний матеріал.....	100
10.4. Змагальна практика.....	101
10.5. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.....	101
11. Психологічна підготовка.....	103
12. Відновлювані заходи.....	105
Література.....	107