

Управление по физической культуре и спорту города Ростова-на-Дону  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «БОЕВЫЕ ПЕРЧАТКИ»  
МБУ «СШ «Боевые перчатки»

ПРИНЯТО:  
на Тренерском совете  
Протокол № 5 от «27» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ «СШ «Боевые перчатки»  
Г.В. Кобзарь  
Приказ № 22 от «00» 12 2018 г.

**ПРОГРАММА**  
**проведения работы по развитию физической культуры и спорта**  
**среди различных групп населения**  
**для различных возрастных категорий**  
**с элементами кикбоксинга.**

Составители программы:  
Суставова Ю.С.  
Апасова С.И.  
Филимонов С.Ф.

г. Ростов-на-Дону  
2020г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Содержание.....	1
1.	Пояснительная записка.....	2
2.	Нормативная часть.....	3
3.	Методическая часть.....	7
4.	Теоретическая подготовка.....	9
5.	Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	11
6.	Система контроля и зачетные требования.....	12
7.	Инструкция по технике безопасности детей при занятиях.....	13
	Список использованной литературы.....	15

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» от 10.06.2014 г. №449, с учетом основных положений ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» №329 от 04.12.2007 г., Приказа Министерства спорта России от 30.10.2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Устава МБУ «СШ «Боевые перчатки».

**Кикбоксинг** – (от англ. 'kick' - бить ногой и 'boxing' - бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. Кикбоксинг является универсальной и сбалансированной системой нападения и защиты, благодаря сочетанию нанесения ударов ногами и руками.

Кикбоксинг – относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время боя-субмаксимальная. Большинство специалистов сходится во мнении о том, что кикбоксинг на 80% состоит из анаэробных нагрузок.

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины:

1. Поинтфайтинг (point-fighting). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков.
2. Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.
3. Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесящий большее количество точных ударов.
4. Фулл-контакт с лоу-кик. Здесь, помимо целей, разрешенных в фулл- контакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника.
  1. По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.
  6. Сольные композиции. Эта дисциплина представляет собой демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником). Спортсмен(ка) создает свой образ, в том числе с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии.

### **Основные задачи занятий на спортивно-оздоровительном этапе:**

- укрепление здоровья,
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- овладение базовой техникой кикбоксинга;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий кикбоксингом по программам спортивной подготовки.

Разработанная программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов подготовки кикбоксеров, возможность перехода спортсмена на этапы спортивной подготовки, по результатам итоговой аттестации.

Прием на спортивно-оздоровительный этап проводится на основании Положения о порядке приема спортсменов МБУ «СШ «Боевые перчатки». Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых занимающихся, так и из занимающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах спортивной подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Программа состоит из трех частей:

1. **НОРМАТИВНАЯ.** Включает в себя тренировочный план, режим тренировочной работы, количественные рекомендации по группам занимающихся, объему тренировочных нагрузок.
2. **МЕТОДИЧЕСКАЯ.** Включает материал по основным видам подготовки, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации врачебного контроля. Материал программы представлен разделами: теоретическая, практическая подготовка.
3. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

### **2. Нормативная часть.**

Спортивно-оздоровительная программа по кикбоксингу разработана для детей возраста 7-18 лет.

Срок реализации программы 10 лет: программа рассчитана на 1 тренировочный год.

Программа составлена с учетом занятий 3 раза в неделю, в течении 46 недель. Начало тренировочного года – 1 января. Окончание – 31 декабря.

Минимальное количество человек в группе – 15 человек, максимальное – 30 человек. При условии соблюдения пропускной способности спортивного зала.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно оздоровительный этап (СО).

Основными формами занятий являются:

- групповые тренировочные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (по желанию занимающихся);
- тестирование и контроль.

#### Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап (46 недель)
	Весь период
Количество тренировок в неделю	3
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	276

#### Соотношение объемов тренировочного процесса

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
	Весь период
Общая физическая подготовка (%)	58
Специальная физическая подготовка (%)	20
Техническая подготовка (%)	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4
Восстановительные мероприятия (%)	-
Инструкторская и судейская практика (%)	-

## Программный материал для практических занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика, акробатика - кувырки, повороты, метание легких снарядов, теннисных и набивных мячей). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям кикбоксингом. Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются спортсмены разного возраста, с неодинаковой физической подготовкой, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

### Основные средства ОФП и СФП:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные, спортивные игры;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты и др.);
- 4) упражнения, направленные на развитие физических качеств;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- 7) дыхательные упражнения;
- 8) упражнение на растяжку.
- 9) работа с спортивным инвентарем.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий кикбоксингом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 8-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине тренировки, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Обучение технике кикбоксинга на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые, одиночные удары руками, ногами и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Тренировочный процесс осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На этих этапах подготовки большое значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую

предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала кикбоксинга.

### **3. Методическая часть.**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых видов спорта и единоборств.

Школьники в настоящее время ограничиваются тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку-отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

#### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий**

В условиях тренировочных занятий и соревнований строго соблюдаются требования по технике безопасности, профилактике травматизма в соответствии с разработанными в учреждении инструкциями по охране труда и технике безопасности. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм, установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов в поединке, отработке личной техники или работы на тренажерах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. При проведении занятий по кикбоксингу возможно воздействие следующих опасных факторов: - травмы из-за неисправности или не соответствующего размера защитного снаряжения, спортивной формы, спортивного инвентаря;

- травмы из-за применения запрещенных приемов, неправильного подбора спарринг-партнеров (значительно отличающихся по возрасту, весовой категории, спортивному мастерству);

- травмы при падениях и столкновениях;

- выполнение упражнений без разминки. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю.

При неисправности защитного снаряжения или спортивного инвентаря прекратить занятия. К занятиям допускать только в спортивной специальной форме, босиком или нескользящей спортивной обуви. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, не менее трех метров, чтобы избежать столкновений. Отработка кувырков страховки при падении и других элементов гимнастики выполняется на специализированных матах, имеющих сертификат соответствия и только в присутствии тренера-преподавателя. Во время выполнения упражнений остальным занимающимся следует стоять на безопасной дистанции. При падениях сгруппироваться, чтобы избежать травм.

### **Программный материал.**

#### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.**

- *Бег на 30м, челночный бег 3×10 м* выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- *Шестиминутный бег* выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви. В забеге участвуют все спортсмены, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- *Количество прыжков через скакалку за 30 с.* Выполняется максимальное количество прыжков любым способом. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- *Подтягивание на высокой перекладине.* Выполняется максимальное количество раз. И.п. – вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Подтягивание засчитывается, когда занимающийся, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены рывки, раскачивания.

#### **4. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих кикбоксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия кикбоксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Спортсмен должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы - общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных кикбоксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

### Теоретический план подготовки для СО групп

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура - важное средство развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
2	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем
4	Зарождение и история развитие бокса	История бокса в СССР, России, Мира
5	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и

		специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания
--	--	---

## **5. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как кикбоксинг характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно

мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

### **Средства и методы психологической подготовки.**

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- Психолого-педагогические-убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.
- По направленности воздействия средства можно подразделить:
- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу,
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

## **6. Система контроля и зачетные требования.**

### **Требования к результатам реализации программы**

- формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Занимающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3*10м (не более 20с)	Челночный бег 3*10м (не более 22с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.

Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине под углом 45 (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)

Оценка выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки для спортсменов спортивно-оздоровительного этапа должна учитывать возрастные особенности занимающихся.

#### **Нормативы по специальной физической подготовленности**

Нормативы по специальной физической подготовке кикбоксера сводятся к проявлению умения достигать и необходимое время поддерживать оптимальные характеристики тех или иных движений. Например, в течение определенного времени это вынесение одной из серий или связок ударов, защит по снаряду, лапам и т.д. Характер усилий, время поддержания необходимых параметров техники служат показателями достигнутого уровня специальной физической подготовленности. Так же, как и в случае оценки степени освоения техники, оценка уровня специальной физической подготовленности в большинстве случаев производится визуально.

### **7. Инструкция по технике безопасности детей при занятиях.**

#### **Общие требования безопасности**

К проведению тренировочного занятия по кикбоксингу допускается тренер, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Правильная организация и проведение учебно-тренировочных занятий.

### **Требования безопасности перед началом тренировочного занятия:**

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
- Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)
- Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся.
- Ознакомить обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия.
- Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, бандажа, эластичных бинтов, перчаток.
- Проверить состояние здоровья занимающихся перед тренировкой.

### **Требования безопасности во время тренировочного занятия.**

- Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера.
- Не выполнять технических действий без самостраховки.
- Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.
- Правильный подбор спарринг партнеров.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Соблюдать дисциплину на учебно-тренировочных занятиях.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### **Требования безопасности по окончании занятий.**

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### Список использованной литературы

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А. О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2015. – 71 с.
  2. Бокс. Энциклопедия //Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Terra спорт, 2015. - 232
  3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2014. - 34 с.
  4. Все о боксе. / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005. -212 с.
  5. Гордополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 2055. - 338 с.
  6. Озолин К. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: 000 «Издательство Астрель»; 000 «Издательство АСТ» , 2017. -863 с.
  7. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2014. -400 с.
  8. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 2014, с.с. 11-12; 24-32.
  9. Атилов А. А., Глебов Е. И. Кик Боксинг Лоу кик.. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2012.- 560 с.
  10. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2015, с.144.
  11. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. - М.: Просвещение 2016,с.256.
- Интернет ресурсы: Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>
- Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф>