



Этапы обучения. Кикбоксинг

План разработан квалифицированным тренером

Феоктистовым Алексеем Александровичем

1. Этап (рекомендуемый возраст начала занятий 7-10 лет)

Теория:

- История кикбоксинга.
- Кодекс кикбоксера.
- К чему стремиться.
- Успеваемость в учебе.

Техническая часть:

- Стойка.
- Передвижения в челноке.
- Удары руками (прямой, боковой, снизу)
- Удары ногами (мая, маваси, еко)

Серии ударов:

- Мая, маваси, два боковых.
- Два прямых, мая.
- Два прямых в голову, митлстик в корпус с подшагиванием, прямой в кросс.

Защитные действия:

- Уклон от прямого удара в голову.
- Нырок от бокового удара.
- Уход от мая с линии атаки.

Гибкость:

- Кувырки; вперед, назад.
- Колесо
- Мостик
- Шпагаты

Силовая подготовка:

- Подтягивание, минимум 5 раз.
- Отжимание от пола 20 раз, на кулочках
- Пресс, 30 раз.
- кросс 3 км. (15 мин.)

Комплекс упражнений.

Упор на данном этапе делается на развитие координации и силовых показателей. Также прививается привычка к систематическим занятиям. Развивается самодисциплина.

Упражнения для разминки.

Упражнения для растяжки.

2. Этап (рекомендуемый возраст начала занятий 11-15 лет)

Теория:

- Правила соревнований.
- Знание экипировки.
- Правильные жизненные принципы.

Техническая часть:

- Подсечка в стопу.
- Ушира маваси.
- Ушира еко.
- Лоукик
- Бекфист
- Подхваты
- Бой с тенью.

Тактическая часть:

- Схема передвижения.
- Принципы нанесения ударов.

Защитные действия:

- От мая; Уход, сокращение дистанции.
- От маваси; Мягкая подставка, разрывание дистанции.
- Сбив прямых ударов со скручиванием корпуса.
- Защита от лоукика.
- Защита от кругового удара бекфист.

Серии:

- Двойка с подшагиванием, митллик (маваси в корпус) в область печени под 45 градусов. Добавляем прямой в голову в кросс, между рук. Кулачок вкручиваем, задняя нога подшагивает.
- Прямой боковой в голову, лоу с правой ноги по передней ноге противника. Добавочная; прямой в голову, левый боковой по печени, лоукик.
- Прямой правой в голову, левый боковой по печени, хайкик(маваси) в голову. Добавочная; сначала прикармливаем лоукик, потом бьем в голову хайкик.
- левой рукой прямой в голову, правой прямой в корпус, лоукик внутренний или подсечка передней ноги.
- Двойка прямых с передней руки, лоукик по задней ноге (можно с закручиванием), добавляем митллик в печень с той же ноги.

Силовая подготовка:

- Отжимание комплексно 50 раз.
- Пресс 50 раз.
- Отжимание на брусьях 50 раз.
- Кросс 10-15 км.

Гимнастика:

- Шпагаты
- Фляг вперед
- Страховка при падении на спину

Боевая практика:

- Вольный бой 3 раунда по 2 мин., с разными соперниками без отдыха.
- Участие в соревнованиях мин. 3 победы.

Укрепление мышечного корсета. (Набивка)

На данном этапе развиваем силу и выносливость. Упор на самодисциплину.
Присваиваются разряды (1,2)

3. Этап (рекомендуемый возраст начала занятий 16-18 лет)

Теория:

- Умение судить соревнования.
- Помощь тренеру в воспитании младшего поколения.
- Развитие воли, характера, дисциплинированность.
- Освоение книг по философии саморазвитию.

Техническая часть:

- Прямой удар в голову в кросс.
- Ушира еко в прыжке.
- Мая в слайдинге.
- защита от ударов нажом (для общего оазвития).
- Умение работать серийно, с подхватом атки и провалом.

Силовая подготовка:

- Отжимание комплексно 100 раз.
- Пресс 100 раз.
- Отжимание на брусьях 50 раз.
- Кросс до 25 км.

Боевая практика:

- Вольный бой 5 раунда по 2 мин., с разными соперниками без отдыха.
- Участие в соревнованиях на первенстве России, мин. 3 победы.

На данном этапе развиваем скоростно-силовые показатели и выносливость.
Выполнение нормативов; КМС, МС.

4. Этап высшего спортивного совершенствования. (18 +)

- Индивидуальная работа с тренером.
- Тренерская работа с младшими группами.
- Профессиональная карьера бойца; К-1, Татнефть ...
- Учеба в высшем учебном заведении.
- Выполнение норматива МСМК.