

# ФЕДЕРАЦИЯ КИКБОКСИНГА ЭСТОНИИ

## ПРОГРАММА КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ПО КИКБОКСИНГУ

### ПОМОЩНИК ТРЕНЕРА ПО КИКБОКСИНГУ ЕКР.3 (AVITREENER) 30 часов

**Помощник тренера по кикбоксингу (3 категория)** – приобрел профессиональные знания и умения за счет курсов по повышению квалификации. Он исполняет свои профессиональные обязанности, выполняя однотипные тренировочные задания, и может нуждаться в руководящих указаниях тренера.

#### 1. ОБЩАЯ ЧАСТЬ

темы	Объем (часов)
История кикбоксинга (Древне-греческий панкратион, восточные единоборства и их особенности, каратэ, классический бокс, контактное каратэ Америки, легендарные американские кикбоксеры, история европейского кикбоксинга, история кикбоксинга Эстонии, WAKO)	1
Семь дисциплин кикбоксинга и их особенности (Point Fighting, Light Contact, Kick Light, Full Contact, Low-Kick, K1 Rules, Musical Forms)	1
Основные правила и положения кикбоксинга (WAKO) (ринговые и татамные стили)	4
Этика кикбоксинга и боевых искусств	1

#### 2. ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ КИКБОКСИНГА, МЕТОДИКА

темы	Объем (часов)
Планирование учебно-тренировочного процесса (составление тренировочного плана)	1
Основы тренировочных нагрузок	1
Основы преподавания кикбоксинга в различных возрастных категориях	1
Особенности разминки	2
Защитная экипировка и спортивная форма на тренировках и на соревнованиях	1
Гигиена в спортивных единоборствах	1
Первая помощь в спортивных единоборствах	1
Порядок работы спортивного клуба и тренировочные снаряды	1

#### 3. УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС В ПРЕПОДАВАНИИ КИКБОКСИНГА

темы	Объем (часов)
Обучение ударам руками	2

Обучение ударам ногами	2
Боевая стойка. Передвижение в ринге и на татами	1
Защита от ударов руками	2
Защита от ударов ногами	2
Методика проведения спаррингов	1
Запрещенные удары и зоны поражения	1

#### 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРА

темы	Объем (часов)
Основы общефизической подготовки кикбоксера	1
Основные показатели физической подготовки кикбоксера и методы его оценки	1

#### 5. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРА

темы	Объем (часов)
Основные упражнения на развитие СФП кикбоксера (с утяжелителями, на мешке, прыжки, пневматическая груша, бег с ускорениями)	1

## МЛАДШИЙ ТРЕНЕР ПО КИКБОКСИНГУ ЕКР.4 (NOOREMTREENER) 50 часов

**Младший тренер по кикбоксингу (4-ая категория)** как минимум имеет среднее образование, а также приобрел профессиональные знания и умения за счет курсов по повышению квалификации. Он выполняет свои профессиональные обязанности в различных ситуациях, работает обычно самостоятельно.

#### 1. ОБЩАЯ ЧАСТЬ

темы	Объем (часов)
История кикбоксинга (Древне-греческий панкратион, восточные единоборства и их особенности, каратэ, классический бокс, контактное каратэ Америки, легендарные американские кикбоксеры, история европейского кикбоксинга, история кикбоксинга Эстонии, WAKO)	1
Семь дисциплин кикбоксинга и их особенности (Point Fighting, Light Contact, Kick Light, Full Contact, Low-Kick, K1 Rules, Musical Forms)	1
Основные правила и положения кикбоксинга (WAKO) (ринговые и татамные стили)	4
Правила поведения тренера на внутренних и международных соревнованиях при секундировании спортсмена. Правила подачи протеста, в случае несогласия с результатом поединка.	1
Основы судейской работы	2

(организация внутриклубных соревнований, соревнования местного уровня)	
--	--

## 2. ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ КИКБОКСИНГА, МЕТОДИКА

темы	Объем (часов)
Составление плана работы на сезон (учебный год)	2
Планирование тренировочного процесса (план учебно-воспитательной работы), график нагрузок для спортсменов клуба.	3
Тренировка по кикбоксингу (типы тренировок, их организация, методы, нагрузка и восстановление)	5
Особенности разминки	2
Вес спортсмена и весовая категория (организация правильного питания, регулировка веса, сгонка веса)	2

## 3. УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС В ПРЕПОДАВАНИИ КИКБОКСИНГА

темы	Объем (часов)
Обучение ударам руками	2
Обучение ударам ногами	2
Комбинации ударов руками и ногами	2
Защитные действия (уходы, глухая защита, блоки руками и ногами, уклоны, отклоны и нырки)	2
Ответные удары (На удары руками и ногами)	2
Встречные удары (на удары руками и ногами)	2
Основные тактические действия (нападение и оборона)	2
Пять тактических типов (порождение и угнетение)	2

## 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРА

темы	Объем (часов)
Основы общефизической подготовки кикбоксера	1
Основные показатели физической подготовки кикбоксера и методы его оценки	1
Нормативы ОФП и оценка функциональной подготовленности кикбоксера	1
Упражнения ОФП без снарядов (бег, комплексы упражнений на выносливость - бурпе)	2
Упражнения ОФП с утяжелителями (упражнения в тренажерном зале, штанга и гантели, канаты и эспандеры)	2

## 5. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРА

темы	Объем (часов)
Основные упражнения на развитие СФП кикбоксера (с утяжелителями, на мешке, прыжки, пневматическая груша, бег с ускорениями)	4

# ТРЕНЕР ПО КИКБОКСИНГУ EKR.5 (TREENER)

70 часов

**Тренер по кикбоксингу (5-ая категория)** приобрел профессиональные знания и умения за счет специализированного профессионального образования, а также за счет многолетней тренерской практики. Он выполняет свои профессиональные обязанности в различных ситуациях и, в условиях постоянной спортивной конкуренции, работает над улучшением спортивных результатов и повышением уровня жизни. Тренер готов передать свои профессиональные знания и умения заинтересованным лицам, а также отвечает за надлежащее использование временных и технических средств и профессиональные отношения между другими тренерами.

## 1. ОБЩАЯ ЧАСТЬ

темы	Объем (часов)
Правила и положения кикбоксинга (WAKO) (ринговые и татамные стили)	10
Правила поведения тренера на внутренних и международных соревнованиях при секундировании спортсмена. Правила подачи протеста, в случае несогласия с результатом поединка.	1
Основы судейской работы (организация внутриклубных соревнований, соревнования местного уровня)	2
Практика судейской работы (боковой судья, рефери, судья у компьютера)	2

## 2. ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ КИКБОКСИНГА, МЕТОДИКА

темы	Объем (часов)
Составление плана работы на сезон (учебный год)	2
Планирование тренировочного процесса (план учебно-воспитательной работы), график нагрузок для спортсменов клуба.	3
Тренировка по кикбоксингу (типы тренировок, их организация, методы, нагрузка и восстановление)	5
Защитная экипировка и спортивная форма кикбоксера на тренировке и на соревнованиях	1
Гигиена в спортивных единоборствах	1
Первая помощь в спортивных единоборствах	1
Порядок и методика проведения спортивных сборов для команды перед соревнованиями	4
Подготовка команды и сборной команды страны к ответственным соревнованиям	2

## 3. УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС В ПРЕПОДАВАНИИ КИКБОКСИНГА

темы	Объем (часов)
Биомеханика ударов руками и ногами, шлифовка профессионального мастерства	4

(правильная форма ударного движения, работа мышц и приложение силы)	
Основные тактические действия (нападение и оборона)	2
Пять тактических типов (порождение и угнетение)	2
Особенности работы на лапах и подушках	2
Техника и тактика работы в ближнем бою	2
Техника и тактика работы на дальней дистанции	2
Техника и тактика работы на средней дистанции	2
Основы и методы работы со спарринг-партнером	2
Варианты моделирования соревновательной ситуации в предсоревновательном микроцикле	2

#### 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРА

темы	Объем (часов)
Основы общефизической подготовки кикбоксера	2
Основные показатели физической подготовки кикбоксера и методы его оценки	1
Методика и способы повышения выносливости кикбоксера	1
Нормативы ОФП и оценка функциональной подготовленности кикбоксера	1
Упражнения ОФП без снарядов (бег, комплексы упражнений на выносливость - бурпе)	2
Упражнения ОФП с утяжелителями (упражнения в тренажерном зале, штанга и гантели, канаты и эспандеры)	2
Круговая тренировка на выносливость	1

#### 5. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРА

темы	Объем (часов)
Основные упражнения на развитие СФП кикбоксера (с утяжелителями, на мешке, прыжки, пневматическая груша, бег с ускорениями)	4
Совершенствование излюбленной техники спортсмена	2

Автор Дмитрий Петряков

Под общей редакцией Сергея Козлова и Юрия Лахтикова