ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «Кикбоксинг» МАУ ДО ДЮСШ разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.06.2014 года № 449, « Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по кикбоксингу» (зарегистрировано в Минюсте России 14.07.2014 г. №33075), разработанного на основании Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации от 19.06.2012 года №607, определяющих условия и требования к спортивной подготовке в организациях, её осуществляющих, Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (ред.31.12.2014), приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (зарегистрировано в Минюсте 05.03.2014 г. №31522), приказа Минспорта от 12.09.2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ в области физической культуры и спорта к срокам обучения по этим программам (зарегистрировано в Минюсте от 02.12.2013 г., рабочего плана МАУ ДО ДЮСШ.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных кикбоксеров и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Основной показатель работы спортивной школы по кикбоксингу – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях.

1.1 Специфика вида спорта.

Кикбоксинг – как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Кикбоксинг – чрезвычайно зрелищный вид спорта. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой характер. Мощность работы субмаксимальная. При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций.

Специфические особенности кикбоксинга – контакт с партнером посредством ударных движений – способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние кикбоксинга на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности.
При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого, и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

Существенной особенностью кикбоксинга является то, что уровень требований к спортсменам, их круг, могут в значительной степени изменяться в зависимости от того, в каком виде программы соревнований специализируется спортсмен.

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины.

1. Семи-контакт (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, нанесший 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.
5. К-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.

Предлагаемый программой учебный план предусматривает теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и интегральную

подготовку спортсменов.

В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп.

1.2. Цель прохождения спортивной подготовки.

Целью прохождения спортивной подготовки по **кикбоксингу** является отбор и эффективная тренировка спортсменов высокого уровня спортивного мастерства на базе спортивной школы МАУ ДО ДЮСШ.

1.3. Задачи спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и дальнейшее повышение уровня физического развития.
2. Овладение основами техники кикбоксинга и других видов спорта.
3. Выявление задатков, способностей и уровня спортивной одаренности.
4. Приобретение соревновательного опыта как в кикбоксинге, так и в других видах спорта.
5. Воспитание волевых качеств.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

1. Дальнейшее повышение уровня физической и функциональной подготовленности.
2. Углубленное изучение основных элементов кикбоксинга.
3. Накопление соревновательного опыта.
4. Повышение спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки.
5. Повышение уровня развития психических качеств, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

этап начальной подготовки:

– стабильность состава занимающихся;

–динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности;

– уровень освоения основ техники и тактики кикбоксинга;

тренировочный этап (этап спортивной специализации):

– состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;

– динамика уровня подготовленности по основным направлениям (техническая, тактическая, физическая, психологическая, интегральная подготовка);

– уровень освоения теоретического раздела Программы;

1.4. Структура многолетней спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП),
-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТЭ),

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора.

Тренировочный процесс включает в себя и состоит из следующих видов занятий:

- Регулярных групповых практических тренировочных занятий;
-Тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий;
- Теоретических занятий, в том числе лекций, мастер-классов и семинаров;
- Участия в тренировочных сборах;
- Участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях;
- Участия в спортивных соревнованиях;
- Медицинских и восстановительных мероприятий;
- Методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя;
- Сдачи зачётов и нормативов.

1.5. Компетенции спортсмена, формируемые в результате прохождения спортивной подготовки по кикбоксингу.

В результате прохождения полной спортивной подготовки по кикбоксингу спортсмен группы спортивной специализации пятого года обучения должен демонстрировать следующие профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции:

ЗНАТЬ:

- основные показатели и закономерности физического развития, свойственные спортсменам его пола и возраста;
- историю и правила кикбоксинга;
-принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом;
- суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях физической культурой и спортом, терминологию этих изменений;
- о существовании перечня запрещённых к использованию в спорте методов и веществ, порядок и правила допинг-тестирования;
- основы спортивной гигиены;
- основные методики тренировки по кикбоксингу;
- основные качества, развиваемые в кикбоксинге.

УМЕТЬ:

- применять тренировочные методы для повышения работоспособности;
- применять технику борьбы в стойке и партере для достижения побед в спортивных поединках;
- применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья;
- подходить в наивысшей спортивной форме к наиболее важным соревнованиям;
- контролировать собственный вес, уровень своего физического развития и его динамику во времени.

ВЛАДЕТЬ:
- Всеми основными разделами техники кикбоксинга;
- Техникой и методикой развития основных физических качеств.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ .

Нормативная часть Программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется и осуществляется подготовка спортивного резерва в стране.

На основании нормативной части Программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

Объем недельной учебно-тренировочной работы исходя из 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительных 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха и наполняемость учебных групп представлены в таблице 1.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст спортсменов для зачисления на этапы спортивной подготовки, пределы наполняемости групп на этапах спортивной подготовки.

(Приложение №1 к ФССП)

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12 - 16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10 - 12

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.

В таблице 2 показано соотношение видов спортивной подготовки по этапам и годам в процентах.

В программе для каждой возрастной категории обучающихся определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, и функциональной подготовленности. Методы и средства, применяемые, при обучении зависят от состава группы и от периода занятий.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг, %

(приложение №2 к ФССП)

Таблица 2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До 2х лет	Свыше 2х лет
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30
Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2
Участие в соревнованиях, судейская практика (%)	-	-	3-4	4-5

На всех этапах подготовки тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки. Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на этапе начальной спортивной специализации (возраст 12-15 лет, спортивная квалификация) не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но

и обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов многолетней тренировки.

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта кикбоксинг.

В таблице 3 представлено минимальное количество соревнований и отдельных встреч, необходимое для выполнения нормативных требований программы и являющееся дополнительным основанием для планирования, осуществления и контроля подготовки.

Таблица 3

Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле тренировок
(Приложение №3 к ФССП)

Виды соревнований	НП		Т	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	4	5
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	2

Допускается увеличение количества проводимых встреч на 25% от указанного в таблице 3, что связано с реализацией принципа индивидуального подхода в подготовке спортсмена, а также с уровнем сложности соревнований (квалификация участников, их количество в данной весовой категории, соотношение выигранных боев и поражений).

2.4. Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности.

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Устанавливаются следующие режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности.

Таблица №4

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления (лет)	Минимальное количество учащихся	Максимальное количество учебных часов		Требование спортивной подготовленности (разряд)
			в неделю	в год	
Этап начальной подготовки (НП)					
1-й	10	16	6	312	Без разряда основной состав, 20% – III юношеский
2-й	11	15	9	468	III юношеский разряд

3-й	12	12	9	468	III юн. р. – 50% и II юн.р. – 50%
Тренировочный этап (Т)					
1-й	11	12	12	624	II юношеский разряд (III сп. разряд)
2-й	12	12	12	624	II юн. р. – 50% и I юн.р. – 50% (III-II сп. р.)
3-й	13	10	18	936	I юношеский разряд (II сп.р.)
4-й	14	10	18	936	I юношеский разряд (II сп.р.)
5-й	15	10	18	936	I юношеский разряд (II сп.р.)

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Лица, проходящие спортивную подготовку по кикбоксингу, обязаны:

- проходить углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, не менее двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра. На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений для занятий кикбоксингом.

Этап начальной подготовки (НП) (с 10 лет) - на него зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – кикбоксинг, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т(СС)). Группы этапа комплектуются из практически здоровых обучающихся, прошедших начальную подготовку не менее 1 года, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке и выполнившие спортивный разряд.

Зачисление обучающихся на очередной год производится решением педагогического совета при положительной динамике прироста спортивных показателей, тестировании по общей и специальной физической подготовке и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки. Обучающиеся, выполнившие спортивные разряды и нормативные требования (одаренные спортсмены), могут быть переведены досрочно в виде исключения решением педагогического совета в группу, соответствующую выполненному спортивному разряду и возрасту.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Таблица № 5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	6-7	9-10
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	156-208	208-260	312-364	468-520

Таблица 6

2.7 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

(Приложение №11 к ФССП)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3

7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисные	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25.	Урна - плевательница	штук	2
26.	Зеркало (0,6х2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

Таблица 7

Обеспечение спортивной экипировкой
(Приложение №12 к ФССП)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Перчатки боксерские	пара	108
2.	Перчатки боксерские снарядные	пара	72
3.	Шлем кикбоксерский	штук	72

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Футы	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
2.	Кикбоксерская майка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
3.	Кикбоксерские трусы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

4.	Носки утепленные	пара	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Перчатки боксерские снарядные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
9.	Перчатки боксерские	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
10	Эластичные бинты	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
11	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Шлем кикбоксерский	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Как правило, спортивная подготовленность начинающих кикбоксеров примерно одинакова. После года обучения кикбоксеры начинают несколько отличаться друг от друга технической и тактической подготовленностью. Наступает время индивидуализации тренировки. Сначала незначительно, а по мере приобретения опыта кикбоксерами и проявления одними больших умений и способностей по сравнению с другими планирование следует все больше индивидуализировать.

Кикбоксеры I и II разрядов, а тем более кандидаты в мастера или мастера спорта должны полностью индивидуализировать свою тренировку.

Одним следует больше обратить внимания на физическую подготовку, другим – на совершенствование технического или тактического мастерства и т.д.

Для группового планирования остаются одни и те же принципы учебно-тренировочного процесса, но содержание тренировок несколько отличается.

Как в ходе всей тренировки, так и на отдельных её этапах определяются средства для решения поставленных задач, устанавливаются этапы тренировочного процесса, примерное количество занятий, тренировочные нагрузки, контрольные нормативы и т.п.

Составляя индивидуальный план подготовки кикбоксера, тренер прежде всего учитывает состояние его здоровья, общее физическое развитие, уровень спортивного мастерства и степень тренированности, условия быта и характер трудовой деятельности, медицинские, функциональные показатели и условия для проведения тренировок.

2.9 Структура годичного цикла.

2.9.1 Характеристика микроциклов, применяемых в подготовке кикбоксеров.

Микроциклами называют серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и направленных на решение определенной задачи этапа подготовки. В зависимости от конкретных условий микроциклы бывают продолжительностью от 3–4 дней до 10–14 дней. В кикбоксинге наиболее распространены 7-дневные микроциклы.

Различают:

Втягивающие микроциклы. Они решают задачу подведения спортсмена к высоким нагрузкам, выполнению напряженной тренировочной работы.. Данный тип микроцикла характеризуется относительно небольшими суммарным объемом и интенсивностью нагрузок.

Ударные микроциклы. Данный тип микроцикла решает основные задачи этапа подготовки. Для него характерны высокие объемы работы, высокая интенсивность. Его основной целью является стимуляция адаптационных процессов по отношению к работе определенного характера.

Подводящие микроциклы. В них могут решаться задачи адаптации к режиму предстоящих соревнований, вопросы полноценного восстановления и психологической настройки. В данном типе микроцикла широко применяются восстановительные мероприятия: баня, массаж, плавание, прогулки, средства активного отдыха.

Восстановительные микроциклы. Они завершают серию ударных микроциклов, могут планироваться и после соревнований. Восстановительный микроцикл часто присутствует при переходе от общеподготовительного этапа

подготовки к специально-подготовительному, он как бы соединяет их, обеспечивает продолжение решения задач полноценной подготовки к главным соревнованиям.

Соревновательные микроциклы. Данные микроциклы решают задачу достижения полной адаптации к условиям соревнований и строятся в соответствии с их программой. Могут полностью моделироваться условия соревнований: взвешивание, жеребьевка, 1–2 боя в день, присутствие зрителей и др. Соревновательные микроциклы могут включать в себя и отдельные тренировочные занятия, аналогичные тем, какие проводятся в свободные от выступлений дни, и решают задачи восстановления, поддержания формы, отработки предполагаемых действий.

Нагрузка в каждом из видов микроциклов подбирается в зависимости от задач, этапа подготовки, контингента. Для спортсменов высокого класса можно указать следующие ориентиры: втягивающий микроцикл – до 2-х занятий с большой нагрузкой; ударный микроцикл – до 4-х занятий с большой нагрузкой; восстановительный микроцикл – занятия с большими и значительными нагрузками не планируются.

2.9.2. Направленность нагрузок в микроциклах и особенности восстановления после них.

В микроциклах может планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая повышение уровня различных сторон подготовленности, так и направленная на совершенствование преимущественно какой-либо одной стороны подготовленности. Второй вариант должен применяться осторожно, т.к. для кикбоксинга характерна чрезвычайно разнообразная двигательная активность, мало совместимая с большим количеством и концентрацией нагрузок однонаправленного воздействия. Злоупотребление нагрузками высокого объема и относительно малой интенсивности может привести к существенному снижению уровня проявления скоростных качеств, гибкости, снижению координационных возможностей.

Особенности нагрузки в занятии определяют характер утомления и продолжительность восстановления. При этом оптимальным является проведение занятия на фоне восстановленной или повышенной работоспособности по отношению к тем нагрузкам и упражнениям, которые включены в данное занятие. Однако в практике подготовки данное положение часто нарушается и следующее занятие проводится на фоне недовосстановления после предыдущего занятия. В ряде случаев это позволяет повышать возможности адаптационных систем и после соответствующего восстановления рассчитывать на значительное улучшение показателей данной стороны подготовленности. Это может привести и к перенапряжению систем и органов, срывам и снижению степени адаптации.

Считается, что в развитии утомления ведущим звеном может являться любой орган или система, обеспечивающие выполнение данной нагрузки. При этом в определенный момент работы обнаруживается несоответствие между требованиями к органу или системе и имеющимися функциональными ресурсами. Внешними проявлениями такого несоответствия являются: снижение темпа, нарушение ритма, сбои в работе, снижение скорости, силы и других характеристик работы.

Утомление обладает специфичностью и, после соответствующего отдыха, можно переходить к работе, обеспечиваемой преимущественно другими функциональными системами.

На фоне относительного недовосстановления возможностей по отношению к скоростной работе можно достаточно эффективно работать над совершенствованием выносливости (аэробная производительность). Соответственно, в микроцикле должна планироваться работа разной направленности, обеспечивающая становление и проработку самых различных сторон подготовленности.

При планировании нагрузки следует учитывать, что направленность занятия обуславливает и специфику утомления, и продолжительность восстановления после работы. Некоторые нагрузки оказывают относительно узкое воздействие на организм, напрягая, в основном, отдельные функциональные системы, другие – более широкое, вовлекая в работу ряд функциональных систем.

Наиболее быстро восстанавливается работоспособность по отношению к занятиям скоростной направленности; по отношению к занятиям, направленным на совершенствование координационных возможностей; по отношению к скоростно-силовой работе и работе, направленной на совершенствование техники. После больших нагрузок указанной направленности восстановление занимает два-три дня. После занятий с большой нагрузкой, направленных на совершенствование аэробных возможностей, период восстановления может быть значительно больше – до 5–7 дней.

Необходимо помнить, что восстанавливаемость функциональных ресурсов у спортсменов высокой квалификации, как правило, выше, чем у спортсменов менее квалифицированных.

Существуют и различия в скорости восстановления, обусловленные индивидуальностью.

Примерная продолжительность восстановления после больших нагрузок разной направленности может выглядеть следующим образом (табл. 8).

Период восстановления после занятий со значительными нагрузками, при прочих равных условиях, более чем вдвое короче и редко превышает одни сутки; после занятий со средними нагрузками восстановление занимает 10–12 часов; после малых нагрузок восстановление занимает от нескольких минут до нескольких часов.

Приводимые данные касаются, в основном, нагрузок избирательной направленности.

По отношению к нагрузкам комплексной направленности, особенно с последовательным решением задач, организм реагирует средним уровнем утомления. Утомление менее глубокое, но более широкое, т.к. выполнение разной работы обеспечивается преимущественным напряжением разных функциональных систем. Это касается занятий, объем работы в каждой части которых лежит в пределах 30–35% от доступных в занятиях избирательной направленности. Если увеличить объем работы до 40–45% в каждой части занятия, то это приведет к общему и глубокому утомлению.

Таблица 8

Примерная продолжительность восстановительных процессов после больших тренировочных нагрузок

Направленность нагрузки	Воздействие на системы		Объем восстанови-тельных нагрузок	Сроки восстановления
	Вегетативная	Нервно-мышечный аппарат		
1	2	3	4	5
1. Скоростная	малое	большое	средний	24-36 часов

2. Скоростно-силовая (алактатная)	большое	среднее	большой	до 48 часов
3. Силовая максимальная	большое	максимальное	большой	48 часов
4. Скоростно-силовая	среднее	большое	средний	24-48 часов
5. Выносливость (аэробная)	максимальное	среднее	большой	48-72 часа
6. Выносливость (гликолитическая)	максимальное	среднее	максимальный	48-96 часов
7. Координационные способности	малое	малое	малый	6 часов

При проведении подготовки следует учитывать то, что наиболее ответственные тренировки, например, спарринги должны планироваться и проводиться на фоне повышенной работоспособности по отношению к предлагаемой нагрузке. Соответственно этому и должно планироваться количество занятий, направленность и величина, нагрузки.

При планировании нагрузки в микроцикле следует помнить, что занятия со средними и малыми нагрузками являются одним из рычагов управления процессами восстановления после больших нагрузок. Наилучшим средством восстановления считается циклическая нагрузка умеренной интенсивности, относительно небольшая по объему (плавание, бег, пешие прогулки и т.д.).

Планируя нагрузку в микроциклах, следует помнить, что росту тренированности спортсменов относительно невысокой квалификации, меньшего возраста, способствуют нагрузки средние и значительные по величине. С ростом квалификации и переходом в следующую возрастную группу необходимо увеличивать количество занятий с большими и значительными нагрузками. Занятия с большими нагрузками являются основным средством повышения уровня тренированности спортсмена.

Планируя нагрузки в микроцикле, следует помнить, что два занятия одинаковой направленности усугубляют утомление, не меняя его характера. В этом случае второе занятие проводится на фоне недовосстановления после первого. Во втором занятии спортсмены устают, так же как и в первом, уже при выполнении несколько меньшей от выполненной в предыдущем занятии нагрузки (75–80%), и эти занятия оказывают достаточно сильное угнетающее влияние на психику. Соответственно, два занятия одинаковой направленности с большими нагрузками не следует планировать с целью изучения новых действий, совершенствования техники, повышения скоростных или координационных способностей, т.к. в данном случае не удается выдержать методические требования к занятиям по совершенствованию этих качеств. Два занятия с большими нагрузками наиболее целесообразно планировать в отношении выносливости, наработки помехоустойчивости, умения работать в условиях прогрессирующего утомления.

При проведении занятий различной преимущественной направленности последующее занятие приводит к утомлению других функциональных систем. Утомление, вызванное предыдущим занятием, усугубляется незначительно. При проведении занятий с большой нагрузкой различной преимущественной направленности можно с интервалом в 24 часа нагружать все основные системы энергообеспечения организма. При этом наиболее рационально давать первое занятие с большой нагрузкой, направленной на совершенствование скоростных возможностей, второе – на совершенствование выносливости к работе анаэробного характера, третье

– на совершенствование выносливости к работе аэробного характера. Соответственно, через сутки после последнего, третьего занятия, уровень работоспособности всех систем энергообеспечения может быть существенно снижен относительно исходного. Больше всего оказывается сниженной та сторона работоспособности, которую эксплуатировали.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

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 и соревновательные 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 за состоянием здоровья, 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.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировки юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

3.2. Программный материал для практических занятий.

3.2.1. Учебный материал для этапа начальной подготовки до года обучения.

Теоретический материал

- **Краткий обзор развития кикбоксинга.**
  - История первых соревнований по кикбоксингу и боксу.
  - Развитие кикбоксинга в СССР, РФ.
  - **Основы техники и тактики.**
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**
  - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кикбоксёра. Меры безопасности.**
  - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Режим дня, питания. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
- **Психологическая и волевая подготовка кикбоксера.** Морально-волевой облик кикбоксера. Подготовка кикбоксера к участию в соревнованиях, режим дня спортсмена в соревновательный период.
- **Правила соревнований.**
  - Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практический материал.

Общая физическая подготовка.

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка.

- **Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров новичков.**
  - **0** Организация занимающихся без партнера на месте.
  - Организация занимающихся без партнера в движении.
  - Усвоение приема по заданию тренера.
  - Условный бой по заданию.
  - Вольный бой.
  - Спарринг.
- **Методические приемы обучения основам техники кикбоксёра.**
  - Изучение базовых стоек кикбоксёра.
  - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
  - Боевая стойка кикбоксёра.
  - Передвижение в базовых стойках.
  - В передвижении выполнение базовой программной техники.
  - Боевые дистанции.

- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.**
  - Обучение ударам на месте;
  - Обучение ударам в движении;
  - Обучение приемам защиты на месте;
  - Обучение приёмам защиты в движении.

Акробатическая подготовка.

Для **групп начальной подготовки** в разделе сольные композиции: кувырки вперед назад, стойка на голове и руках, равновесие на одной (ласточка), колесо, темповой подскок (вальсет), группировка в положение лежа и разгруппировка, прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов, переворот назад, переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондад).

Батутная подготовка

Для **групп начальной подготовки:** передвижение по батуту, простые прыжки, прыжки в группировке, прыжки в седы, на животе, спине.

Технико-тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Инструкторская и судейская практика.

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Зачетные и переводные испытания. Соревнования.

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

Переводные нормативы О.Ф.П. и С.Ф.П. для этапа начальной подготовки (до года обучения)
(разделы: семи-контакт, лайт-контакт, сольные композиции, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К – 1).

- Бег 30 м не более 5,4 сек;
- Бег 100 м не более 16.0 сек;
- Бег 3000 м не более 15 мин. 00 сек;
- Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз);
- Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз);
- Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз);
- Прыжок в длину (не менее180 см);
- Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6м, слабейшей рукой не менее 4м);
- Участие в соревнованиях.

Таблица 9

Примерный план-график расчета учебных часов на этапе начальной подготовки (До года обучения)

№	Месяцы												Часы
	Разделы подготовки	**IX**	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VII**	**VIII**	
1.	Общая физ. подготовка	16	16	15	13	12	12	13	12	11	9	18	147
3.	Специальная физ. подготовка	4	4	4	4	5	7	8	8	5	2	4	55
4.	Технико-тактическая подготовка	6	5	6	5	6	6	4	5	5	2	3	53
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	10
6.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинское обследование	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	4

10.	Сдача контрольно-переводных нормативов	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	4
	Общее кол-во часов	27	26	26	25	26	26	26	26	26	13	26	273

3.2.2. Учебный материал для этапа начальной подготовки (свыше года обучения)

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- **Физическая культура и спорт.**
  - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.
- **Краткий обзор развития кикбоксинга.**
  - История первых соревнований по кикбоксингу.
  - Развитие кикбоксинга в СССР, РФ, в родном городе.
  - Перспективы развития кикбоксинга в образовательном учреждении.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**
  - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кикбоксёра**.
  - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья кикбоксёра. Гигиена спортсмена.
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксёра.**
  - Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного кикбоксёра. Особенности поведения на соревнованиях.
- **Правила соревнований.**
  - Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка.

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.

- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник).
- **0** Акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты).
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка.

- **Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров новичков.**
  - Организация занимающихся кикбоксёров на месте. Организация занимающихся кикбоксёров с партнёром на месте.
  - Организация занимающихся кикбоксёров без партнера в движении. Организация занимающихся кикбоксёров с партнёром в движении.
  - Усвоение приема по заданию тренера.
  - Условный бой по заданию.
  - Вольный бой.
  - Спарринг.
- **Методические приемы обучения основам техники кикбоксёров.**
  - Изучение базовых стоек кикбоксёров.
  - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
  - Боевая стойка кикбоксера.
  - Передвижение в базовых стойках.
  - Передвижения в боевых стойках.
  - В передвижении выполнение базовой техники.
  - Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).
- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.**
  - Обучение ударам на месте по воздуху.
  - Обучение ударам в движении по воздуху.
  - Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
  - Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.
  - Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.
  - Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.
  - Одиночные удары по тяжелому мешку.

Специальная подготовка в разделе сольные композиции (акробатические упражнения):

Переворот назад на две (фляг), сальто в группировке назад с места, рондад сальто, рондад сальто согнувшись, рондад сальто прогнувшись, рондад сальто прогнувшись с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед в группировке, сальто вперед согнувшись, сальто вперед прогнувшись, сальто вперед с

поворотом на 180-360 градусов, маховое колесо, маховый переворот, сальто назад с продвижением вперед (стрикосат), бедуинское сальто, бедуинское сальто с поворот на 360 градусов .

Технико-тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Инструкторская и судейская практика.

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов.
Соревнования.

В течение года провести не менее 10 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города.

Врачебный контроль, самоконтроль.

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

Переводные нормативы О.Ф.П. и С.Ф.П., для этапа начальной подготовки (свыше года обучения)
(разделы: семи-контакт (поинтфайтиг), лайт-контакт, сольные композиции, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К – 1).

- Бег 30 м (не более 5,4 с);

- Бег 100 м (не более 16 мин.00сек);
- Бег 3000 м (не более 15 мин.00сек.);
- Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз);
- Подтягивание (не менее 6 раз);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз);
- Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг;
- Прыжок в длину с места (не менее 180 см);
- Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6м, слабейшей рукой не менее 4м);
- Выполнение третьего юношеского разряда.

Таблица 10

Примерный план-график расчета учебных часов для групп этапа начальной подготовки (свыше года):

№ п/п	Этапы												Часы
	Месяцы	**IX**	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VII**	**VIII**	
1.	Общая физ. подготовка	23	21	22	20	20	20	19	17	20	11	24	217
2.	Специальная физ. подготовка	6	5	6	8	8	9	9	9	8	3	6	77
3.	Техническая подготовка	8	9	9	11	11	10	11	9	8	4	7	97
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
5.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
9.	Сдача контрольно-переводных нормативов	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
	Общее кол-во часов	40	38	38	40	40	40	40	38	39	19	38	410

3.2.3. Учебный материал для тренировочного этапа до двух лет обучения.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Физическая культура и спорт.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение кикбоксинг. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

2. Краткая история развития кикбоксинга.

Развитие кикбоксинг в России. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Возникновение и развитие кикбоксинга в СССР. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кикбоксёра.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксинг. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.

Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости.

Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

6. Правила соревнований.

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения

победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

7. Оборудование и инвентарь.

Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда кикбоксера и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

8. Врачебный контроль, самоконтроль.

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка.

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы.

Специальная подготовка.

Техническая и специальная подготовка в разделе сольные композиции.

Основные базовые элементы ушу. (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо).

Цюаньшу

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):

а) Чжан - ладонь;
б) Цюань - кулак;
в) Гоушоу - «крюк», кисть руки пальцы собраны в «щепоть».

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоу фа):

а) Пинчукцюань - прямой удар кулаком;
б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;
в) Туйчжан - удар ладонью;
г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
д) Цзацюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;
е) Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед.

3. Основные виды позиций (цзибэнь буеин):

а) Мабу - П-образная позиция;
б) Гунбу - позиция выцада;
в) Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;
г) Бинбу - позиция «стопы вместе».
д) Дулибу - позиция на одной ноге

4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):

а) Шанбу - шаг вперед;
б) Туйбу - шаг назад;
в) Чабу - позиция - зашагивание;
г) Гайбу - позиция-отшагивание.

5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

а) Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой впред-вверх;
б) Цэтитуй - боковой удар выпрямленной ногой;
в) Даньтуй - удар ногой вперед;
г) Дэнтуй - удар пяткой вперед.

Цюаньшу

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):

а) Чжан - ладонь;
б) Цюань - кулак;
в) Гоушоу - «крюк», кисть руки пальцы собраны в «щепоть».

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоу фа):

а) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;
б) Туйчжан - удар ладонью;
в) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
г) Цзацюань -удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз.
д) Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед

3. Основные виды позиций (цзибэнь буеин):

а) Мабу - П-образная позиция;
б) Баньмабу - полу-П-образная позиция;
в) Гунбу - позиция выцада;
г) Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;
д) Бинбу - позиция «стопы вместе».
е) Динбу - Т-образная позиция
ж) Дулибу - позиция на одной ноге

4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):

а) Шанбу - шаг вперед;
б) Туйбу - шаг назад;
в) Чабу - позиция - зашагивание;
г) Гайбу - позиция-отшагивание.

5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

а) Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой впред-вверх;
б) Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу;
в) Цэтитуй - боковой удар выпрямленной ногой;
г) Хоуляотуй - удар назад выпрямленной ногой;
д) Даньтуй - удар ногой вперед.
е) Дэнтуй - удар пяткой вперед

Дуаньцисе

Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

- Баодао - способ удержания меча;
- Чаньтоудао - «оборачивающее» движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтаодао;
- Пидао - рубящий удар движением от локтя;
- Цзедао - диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;
- Чжадао - прокалывание мечом;

1. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

- Цзянь чжи - положение пальцев в форме «меча»;
- Баоцзянь*- способ удержания меча;
- Цыцзянь - прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяцыцзянь - прокалывание вниз;
- Щанцыцзянь - прокалывание вверх"
- Пицзянь - «рубящее» движение мечом;
- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;

Длинное оружие - Чан бинци.

1. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

- Пигунь - «рубящее» движение сверху вниз по косой линии;
- Шуайгунь - удар сверху вниз концом палки;
- Луньгунь - «рубящее» движение в горизонтальной плоскости;
- Саогунь - «секущее» движение палкой;
- Ляогунь - удар палкой снизу вверх;
- Дяньгунь - точечный удар палкой;
- Бэнгунь - «вздергивающее» движение палкой, блок-подставка;
- Чогунь - «протыкающее» движение-толчок;

2. Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):

- Во цянфа - способы хвата копья;
- Чжацян - горизонтальное прокалывание;
- Сячжацян - прокалывание вниз;
- Ланьцян - блокирующее движение передней частью копья во внутрь;
- Бэнцян - «вздергивание» копьем;
- Боцян - сбив полукруговым движением влево или вправо;

- Цзяцян - верхний блок-подставка от удара сверху;

Изучение комплексов чанцюань начального уровня.

Техническая и специальная подготовка:

Цюаньшу

1. Положения кисти (шоусин):
- Хучжао - «когти тигра»;
- Инчжуа - «когти орла»;
- Лунчжао - «когти дракона»;
2. Движения руками (шоуфа):
- Лига - блокирующее движение предплечьем внутрь;
- Вайгэ - блокирующее движение предплечьем наружу;
- Шанцзя - блокирующее движение предплечьем вверх;
- Тяовань - фиксация ладони в запястье;
- Лянчжан - фиксация ладони в запястье над головой (букв.«сверкающая ладонь»);
- Ляочжан - удар ладонью снизу вверх по дуге;
- Бяньцюань - горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте;
- Цзайцюань - удар кулаком сверху вниз;
- Паньчжоу - круговой удар локтем.
3. Позиции (бусин):
- Цзопаньбу - скрученная позиция сидя;
- Хэнданбу - поперечная позиция гунбу;
- Себу - скрученная позиция;
- Сюйбу - позиция «пустого шага»
- Гаосюйбу - высокая позиция «пустой шаг».
4. Перемещения (буфа):
- Табу - «шаг с подбивом»; Цзибу - «шаг с хлопком»;
- Цзунбу - «шаг-полет»;

5. Движения ногами (туйфа):
- Вайбайтуй - удар выпрямленной ногой изнутри наружу;
- Лихэтуй - удар выпрямленной ногой снаружи внутрь;
- Даотитуй - удар ногой прогнувшись;
- Цэчуайтуй - удар ногой в сторону;
- Чжэньтуй-«топающий удар»;
- Фуди хоусаотуй - задняя круговая подсечка с опорой;
- Чжишэнь цяньсаотуй - передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом.

6. Удары с хлопками (цзиеян дуннзо):
- Даньпайцзяо - одиночный удар с хлопком по подъему стопы;

7. Техника движений в прыжках (тяоюэ дунцзо):
- Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпрямленной ногой;

8. Равновесия (пинхэн):
- Яньши пинхэн - равновесие «ласточка»;
- Тиси пинхэн - равновесие с поднятым коленом;
- Паньтуй пинхэн - равновесие с согнутой опорной ногой.

Техника «Южного кулака» - Наньцюаньшу.

1. Позиции (бусин):
- Мабу - П-образная позиция, или «наездника»;
- Гунбу - позиция выпада;
- Хэнданбу - позиция выпада с разворотом корпуса;
- Дулибу - позиция на одной ноге с поднятым коленом;
- Сюйбу - позиция «пустого шага»;
2. Базовые движения (цзибэнь дунцзо):
- Гуа цюань - удар тыльной стороной кулака вниз;
- Бянь цюань - удар «хлыст»;
- Чун цюань - прямой удар кулаком в сторону;
- Пао цюань - удар кулаком по диагонали;
- Гай цюань - «накрывающий» удар кулаком;
- Туй чжан - удар раскрытой ладонью;
- Бяо чжан - «протыкание» пальцами;
- Лэ шоу - захват руки противника;
- Я чжоу - удар локтем (в горизонтальной плоскости);
- Пань цяо - блок предплечьем;
- Це цяо - блок предплечьем вниз;
- Чэнь цяо - блок вперед по диагонали;
- Цзе цяо - блок изнутри наружу;

Короткое оружие - Дуань бинци.

1. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):
- Чжаньдао - подрезающее движение мечом, работает запястье;
- Саодао - круговой «секущий» удар мечом;
- Тяодао - движение «вздергивания» мечом;
- Аньдао - «давящее» движение мечом;
- Цандао - горизонтальный «секущий» удар мечом;
- Бэйдао - удержание меча за спиной;
2. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):
- Гуацзянь - круговое движение мечом сверху вниз в вертикальной плоскости;
- Ляоцзянь - «подрезающее» движение снизу вверх в вертикальной плоскости;
- Моцзянь - движение мечом слева направо в горизонтальной плоскости;
- Чжаньцзянь - горизонтальное рубящее движение мечом;
- Цзяцзянь - блок-подставка от удара сверху.

Длинное оружие - Чан бинци.

1. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):
- Цзигунь - круговые движения концом палки;
- Юньгунь - горизонтальный поворот палки;
- Цзягунь - блок-подстарка от удара сверху;
- Баогунь - удержание палки двумя руками в горизонтальной плоскости;
- Цзюгунь - удержание палки двумя руками в вертикальной плоскости.
2. Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):
- Дичжацян - прокалывание из низкой позиции;

- Ланьцян - блокирующее движение передней частью копья во внутрь;
- Нацян - блокирующее движение передней частью копья наружу;
- Дяньцян - точечное прокалывание скользящим движением;
- Боцян - сбив полу круговым движением влево или вправо; Лацян - сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки;
- Туйцян - толчок древком копья;
- Шуайцян - секущий удар копьем - «обрушивающееся копье»^
- Баоцян - удерживание копья.

Изучение комплексов: 32 и 46 форм дуань цисе и чанцисе; наньцюань и чанцюань чжунцзи таолу 46 форм; Традиционный комплекс - «Сылу чацюань»

Специальная подготовка в разделе сольные композиции (акробатические элементы)

Для **тренировочных групп**: переворот назад на две (фляг), сальто в группировке назад с места, рондат сальто, рондат сальто согнувшись, рондат сальто прогнувшись, рондат сальто прогнувшись с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед в группировке, сальто вперед согнувшись, сальто вперед прогнувшись, сальто вперед с поворотом на 180-360 градусов, маховое колесо, маховый переворот, сальто назад с продвижением вперед (стрикосат), бидуинское сальто, бидуинское сальто с поворот на 360 градусов.

- **Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.**
  - Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.
  - Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
  - Усвоение приема по заданию тренера.
  - Условный бой, имитационные упражнения.
  - Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.
  - Бой по заданию.
  - Спарринг.
- **Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксёра.**
  - Изучение и совершенствование стоек кикбоксёра.
  - Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
  - Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
  - Боевая стойка кикбоксёра.
  - Передвижение с выполнением программной техники.
  - Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.
- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.**
  - Обучение ударам и простым атакам.

- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

- **По технической подготовке.**
  - Правильно выполнять все изученные приемы.
  - Сдать технический экзамен.
  - Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.
- **По психологической подготовке.**
  - Проверка процесса воспитания волевых качеств.
- **По тактической подготовке.**
  - Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.
  - Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.
- **По теоретической подготовке.**
  - Ответить на вопросы по пройденному материалу.
- **По результату участия в соревнованиях.**
  - Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:
  - Все поединки - отлично,
  - 70-80% - хорошо,
  - 50-60% - удовлетворительно.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для тренировочного этапа (до двух лет обучения) (разделы: семи-контакт, лайт-контакт, сольные композиции, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К – 1).

- Бег 30м. – (не более 5,1 сек.);
- Бег 100 м (не более 15,8 сек.);
- Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 сек.);
- Подтягивание на перекладине – (не менее 8 раз);
- Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз);
- Жим штанги, лежа (весом не менее веса собственного тела) кг;
- Прыжки в длину с места (не менее 188 см.);
- Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5м.)

Таблица 11

Примерный план-график расчета учебных часов для тренировочного этапа (До двух лет обучения).

№	Периоды	Подготовительный					Соревновательный				Переходный		Всего часов
	Этапы												
	Месяцы	**IX**	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VII**	**VIII**	
1.	Общая физическая подготовка	26	23	22	21	18	15	15	15	13	12	24	204
2.	Специальная физическая подготовка	7	10	8	10	12	15	16	17	15	4	8	122
3.	Техническая подготовка	14	9	15	11	13	19	18	14	18	6	13	150
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	3	2	4	4	2	2	2	2	2	3	27
5.	Восстановительные мероприятия				1		1				2	3	7
6.	Инструкторская и судейская практика			2	2	2							6
7.	Участие в соревнованиях		3	3	3	2		2	2	3			18
8.	Медицинское, углубленное комплексное обследование	4				2							6
9.	Сдача контрольно-переводных нормативов		3						3				6
	Общее кол-во часов	52	51	52	52	53	52	53	53	51	26	51	546

3.2.4. Учебный материал для тренировочного этапа (свыше двух лет обучения).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и Белгороде.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов Ульяновска и кикбоксеров России на международной арене. Значение сотрудничества в

области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, России.

2. История развития кикбоксинга.

История зарождения кикбоксинга в мире, России, родном городе. Первые соревнования кикбоксеров в России, родном городе. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских спортсменов. Кикбоксинг на международном уровне. Успехи Российских, местных кикбоксеров и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира. Кикбоксинг и успехи кикбоксеров и единоборцев родного города.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система.

4. Гигиенические знания и навыки.

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль.

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера.

Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксера. Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы кикбоксера. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

7. Правила соревнований.

Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила

определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности правил соревнований.

8. Оборудование и инвентарь.

Зал кикбоксинга. Татами. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ
для тренировочного этапа свыше года обучения.

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и в гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

2. Специальная физическая подготовка кикбоксера.

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка кикбоксера:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

3. Специальная подготовка в разделе сольные композиции:

Цюаньшу

1. Положения кисти (шоусин):
- Даньчжуцюань - кулак «одиночная жемчужина»:
- Даньчжи - « одиночный палец»;
2. Движения руками (шоуфа):
- Каньчжан - удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;
- Лоушоу - захват снаружи внутрь;
- Гуаньцюань - боковой удар по дуге согнутой рукой;
- Чаоцюань - удар полусогнутой рукой снизу вверх;
- Бяньцюань - горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте;
- Цзайцюань - удар кулаком сверху вниз;
- Динчжоу - удар в сторону острием локтя;
- Паньчжоу - круговой удар локтем.
3. Позиции (бусин):
- Цзопаньбу - скрученная позиция сидя;
- Хэнданбу - поперечная позиция гунбу;
- Себу - скрученная позиция;
- Сюйбу - позиция «пустого шага»
- Гаосюйбу - высокая позиция «пустой шаг».
4. Перемещения (буфа):
- Табу - «шаг с подбивом»;
- Цзибу - «шаг с хлопком»;
- Цзунбу - «шаг-полет»;
- Юэбу - «шаг-прыжок»;
- Синбу - «скользящий шаг».

5. Движения ногами (туйфа):
- Вайбайтуй - удар выпрямленной ногой изнутри наружу;
- Лихэтуй - удар выпрямленной ногой снаружи внутрь;
- Даотитуй - удар ногой прогнувшись;
- Цэчуайтуй - удар ногой в сторону;
- Чжэньтуй-«топающий удар»;
- Хоудэнтуй - прямой удар назад;
- Фуди хоусаотуй - задняя круговая подсечка с опорой;
- Чжишэнь цяньсаотуй - передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом.

6. Удары с хлопками (цзиеян дунцзо):
- Даньпайцзяо - одиночный удар с хлопком по подъему стопы;
- Лихэпайцзяо - удар снаружи внутрь с хлопком по стопе;
- Вайбайпайцзяо - удар с хлопком изнутри наружу;
- Хоутяо пайцзяо - удар с хлопком с захлестыванием.

7. Техника движений в прыжках (тяоюэ дунцзо):

- Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпрямленной ногой;
- Тэкуншуанфэйцзяо - двойной удар в прыжке выпрямленными ногами;
- Тэнкунбайляньцзяо - удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу;
- Тэнкунсюаньфэнцзяо - прыжок с поворотом на 36- градусов и ударом по стопе снаружи внутрь;
- Сюаньцзы - прыжок-переворот в горизонтальной плоскости;
- Цэкунфань - боковое маховое сальто.

8. Равновесия (пинхэн):
- Яньши пинхэн - равновесие «ласточка»;
- Тиси пинхэн - равновесие с поднятым коленом;
- Паньтуй пинхэн - равновесие с согнутой опорной ногой.

Техника «Южного кулака» - Наньцюаньшу

1. Позиции (бусин):
- Гэбу - позиция полуприседа;
- Даньдэбу - позиция растянутого полуприседа;
- Цилунбу - позиция полушага.

2. Базовые движения (цзибэнь дунцзо):
- Лэ шоу - захват руки противника;
- Туй чжуа - удар ладонью в форме «когтей тигра» вперед;
- Ляо чжуа - удар ладонью в форме «когтей тигра» вверх;
- Туй чжи - толчок пальцем;
- Я чжоу - удар локтем (в горизонтальной плоскости);
- Дань чжоу - удар локтем снизу вверх (в вертикальной плоскости);
- Пань цяо - блок предплечьем;
- Це цяо - блок предплечьем вниз;
- Чэнь цяо - блок вперед по диагонали;
- Гунь цяо - «сдвигающий» блок;
- Цзе цяо - блок изнутри наружу;
- Чуань цяо - «протыкающий» блок.

Короткое оружие - Дуань бинци

1. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):
- Чжаньдао - подрезающее движение мечом, работает запястье;
- Саодао - круговой «секущий» удар мечом;
- Тяодао - движение «вздергивания» мечом;
- Аньдао - «давящее» движение мечом;
- Цандао - горизонтальный «секущий» удар мечом;
- Бэйдао - удержание меча за спиной;
- Туйдао - толчок мечом (двумя руками);
- Цзядао - блок - подставка мечом;
- Дайдао - блок - подставка за счет подтягивания меча.

2. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):
- Гуацзянь - круговое движение мечом сверху вниз в вертикальной плоскости;
- Ляоцзянь - «подрезающее» движение снизу вверх в вертикальной плоскости;

- Моцзянь - движение мечом слева направо в горизонтальной плоскости;
- Чжаньцзянь - горизонтальное рубящее движение мечом;
- Цзецзянь - блокирующее движение средней частью лезвия;
- Тяоцзянь - «вздергивание» мечом снизу вверх прямой рукой;
- Юньцзянь - круговые движения над головой в горизонтальной плоскости;
- Саоцзянь - «секущее» движение меча:
- Цзяцзянь - блок-подставка от удара сверху.

Специальная подготовка в разделе сольные композиции (акробатические элементы):

Для тренировочных групп: переворот назад на две (фляг), сальто в группировке назад с места, рондат сальто, рондат сальто согнувшись, рондат сальто прогнувшись, рондат сальто прогнувшись с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед в группировке, сальто вперед согнувшись, сальто вперед прогнувшись, сальто вперед с поворотом на 180-360 градусов, маховое колесо, маховый переворот, салто назад с продвижением вперед(стрикосат), бидуинское сальто, бидуинское сальто с поворот на 360 градусов

Технико-тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Инструкторская судейская практика.

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов.
Соревнования.

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытый татами, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

По технической подготовке.

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов: 27 секунд - отлично, до 29 секунд – хорошо.

По тактической подготовке.

Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков - отлично.
- Выигрыш двух поединков - хорошо.
- Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

По психологической подготовке.

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

По общему результату участия в соревнованиях

- В 6 соревнованиях занимать первые места - хорошо.
- В 5 соревнованиях стать призёром - удовлетворительно.

По теоретической подготовке

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике.

Проведение на оценку основной части урока. Анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста. Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы. Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

Таблица 12

Примерный план-график расчета учебных часов для тренировочного этапа (свыше двух лет)

№	Периоды	Подготовительный					Соревновательный				Переходный		Всего часов
	Этапы												
	Месяцы	**IX**	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VII**	**VII**	
1.	Общая физическая подготовка	30	24	23	23	15	11	10	12	12	15	30	205
2.	Специальная физическая подготовка	15	17	17	20	25	25	23	21	22	7	15	207

3.	Техническая подготовка	27	29	29	29	26	21	26	27	27	15	27	283
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		4	8		5	6	5	4				32
5.	Восстановительные мероприятия		2	2		3	3	2	2	2			16
6.	Инструкторская и судейская практика				6					4		6	16
7.	Участие в соревнованиях						6	6	6	6			24
8.	Медицинское, углубленное комплексное обследование	4				4							8
9	Сдача контрольно-переводных нормативов		3						3				6
	Общее кол-во часов	76	79	79	78	78	72	72	75	73	37	78	797

3.3. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка определяется как специально организованный процесс воздействий на спортсмена и самовоздействий с целью влияния на взгляды, чувства, установки и формирования специфических психических возможностей.

Различают общую психологическую подготовку, направленную на развитие спортсмена в плане сообщения ему и усвоения им необходимых знаний, формирование необходимых установок; отношений, благоприятных для достижения высокого результата и на длительную перспективу, а также совершенствование психических функций и психологических качеств личности, необходимых для успешной спортивной деятельности в целом, и специальную. Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на успешное выступление в конкретном соревновании.

Эффективная психологическая подготовка предполагает успешное решение таких взаимосвязанных задач, как: совершенствование волевых качеств личности и совершенствование специфических возможностей кикбоксера (скорости и точности реагирования, чувства времени, дистанции, противника и др.).

3.3.1. Волевые качества кикбоксера и их воспитание.

Целеустремленность. Характеризуется как способность к сознательной постановке целей более или менее отдаленной перспективы. Предполагается наличие труднодостижимой цели, достижение которой требует усилий на

протяжении определенного времени, усилий более или менее интенсивных, подчинения этой цели своих сил, возможностей, интересов, времени. Легкодостижимые цели не могут считаться проявлением целеустремленности спортсмена.

Дисциплинированность. Это способность подчинять свои действия установленным стандартам, нормам и правилам поведения.

Уверенность. Данное качество проявляется в объективном анализе своих возможностей в данной ситуации, идущем от опыта, знаний, целеустремленности. Спортсмен без существенных колебаний принимает верные решения и реализует их.

Инициативность. В данном случае речь идет о способности объективной оценки сложившейся ситуации и самостоятельном разрешении ее, принятии на себя всей полноты ответственности за предпринимаемые действия и их последствия.

Самостоятельность. Это способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая помощи со стороны других людей, проявляя при этом изобретательность и творчество.

Смелость. Может характеризоваться как способность проявлять высокую активность, направленную на достижение поставленной цели именно в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность самых неблагоприятных для себя последствий (травма, потеря авторитета и др.). Смелость тесно связана с сильнейшим желанием добиться результата и осознанием необходимости определенных действий.

Настойчивость. Это способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи и трудности, стремление, во что бы то ни стало, победить эти трудности, подчинить их. Здесь очень важно осознание того, что лишь преодолевая трудности, мы становимся сильнее, приближаем желаемую цель. Именно в преодолевании препятствий путь к совершенству. Настойчивость предполагает умение мобилизовать все силы для осуществления задуманного плана, снова и снова пытаться решить поставленную задачу, делать и переделывать столько, сколько потребуется.

Решительность. Это качество определяется как ярко выраженная способность принимать верные решения и активно бороться за их реализацию. Решительность отличает спортсмена, точно знающего, что надо делать и понимающего, что лишь решительные действия ведут к победе. Данное качество тесно связано с уверенностью в правильности выбранного варианта поведения. Практике кикбоксинга известны случаи, когда решительно (правильно) приступают к реализации неправильных действий и это ведет к отрицательным последствиям.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость кикбоксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.) не сдаваясь, продолжая следовать избранным путем.

Указанные качества тесно связаны друг с другом, взаимно дополняя, усиливая или компенсируя одно другое.

В ходе воспитания способностей к разнообразным проявлениям воли следует придерживаться ряда положений.

1. Трудности, которые спортсмену предлагается преодолеть, должны быть посильны; достаточно весомы, чтобы иметь тренирующий эффект, но не слишком высоки. Последнее может породить реакцию избегания трудностей, истощения волевых возможностей. Следует отметить также, что эффект подобных упражнений ярче выражен у начинающих спортсменов. У находящихся на этапе сохранения достижений опытных спортсменов поддержанию и совершенствованию способностей к интенсивным волевым усилиям более всего способствуют спарринги, соревнования. При этом необходима, как правило, интенсивная стимуляция волевых усилий.

2. Спортсмен должен быть достаточно мотивирован на выполнение поставленной задачи, внутренне ощущать необходимость ее эффективного решения в целях совершенствования своих возможностей.

3. Необходимо, чтобы спортсмен знал, что предлагаемое ему задание выполнимо. И именно характеристики проделанной им работы раскрывают степень его волевых усилий, мобилизации возможностей. Волевые усилия всегда предполагают выполнение работы на пределе возможностей и связаны со стремлением отодвинуть этот предел.

4. Одним из проявлений воли является умение отвлечься от посторонних раздражителей, которые действуют тем разрушительнее, чем сложнее задание. Поэтому следует воспитывать способность к сосредоточенному выполнению задания, не отвлекаясь и не прерывая работы, не снижая требуемых ее эффективным выполнением характеристик.

5. Помимо совершенствования способностей к интенсивным, но кратковременным волевым усилиям, связанным с преодолением сопротивления противника, острых неблагоприятных состояний, возникающих в ходе тренировок и соревнований, следует совершенствовать и способность к длительным волевым усилиям, направленным на постоянное ограничение себя, необходимое для достижения высокого результата. Это постоянное и неуклонное выполнение тренировочных заданий, соблюдение режима дня и питания, отказ от развлечений и т.д.

6. Упражнения, направленные на воспитание воли, должны быть выполнены с высоким результатом, нужно добиться выполнения задания. В противном случае эффект может быть отрицательным.

Способность к волевым усилиям совершенствуется в процессе преодоления трудностей. Эти трудности могут быть объективного и субъективного характера. К объективным трудностям кикбоксинга следует отнести необходимость проявления высоких показателей скорости, точности, силы движений; координационную сложность вида спорта; необходимость преодолевать отрицательные эмоции и другие неблагоприятные состояния, возникающие вследствие высочайшего напряжения психики, работы в условиях крайнего утомления, угрозы получения травмы, болевых ощущений, ответственности за результат выступления перед коллективом, страной и т.д. Кикбоксеры ведут турнирные бои в течение 2-3 дней, при этом в день иногда приходится проводить не один поединок. Субъективные трудности

кикбоксинга связаны с личным отношением спортсмена к тем или иным нагрузкам, условиям тренировок и соревнований. Это всякого рода психологические барьеры. Например, опасение получить привычную травму; неудачные выступления против спортсмена определенного технико-тактического типа; боязнь противника вследствие переоценки его возможностей, незаинтересованность в результате выступления и др.

Указанные трудности, как объективные, так и субъективные, должны моделироваться в ходе подготовки и участия в соревнованиях. По мере накопления опыта тренировок и соревнований, как правило, удается добиться желательных характеристик поведения.

3.3.2. Мотивационные аспекты подготовки.

В практике кикбоксинга задача мотивации решается двумя путями: отбор спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышение ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказание, убеждение, принуждение и т.д. Оптимальным, при этом, может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходные высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

3.3.3. Приемы воздействия на спортсмена.

С целью повышения эффекта воздействий, повышение их качества можно пользоваться нижеследующими приемами. Они представляют собой варианты сообщения спортсмену соответствующей информации.

Коллективно-групповые воздействия. Механизмом их воздействия является активизация положительного влияния друг на друга членов коллектива. Для этого могут быть использованы следующие приемы:

1. Анонимное обсуждение. Приводятся варианты взаимоотношений между тренером и спортсменом, между спортсменами, рассказывается о вариантах отношений к тем или иным аспектам спортивной деятельности (высоким нагрузкам, травмам, соревнованиям и др.), которые могут иметь своим следствием тот или иной результат. В данном случае спортсмены должны обратить внимание на свои отношения и действия, складывающуюся в команде атмосферу и т.д., попытаться наметить пути корректировки поведения и отношений, возможно, взять на себя какие-то обязательства в этом отношении. В целом, это призыв оценить свои действия в сравнении с должными. Очень важно, чтобы варианты неправильных отношений приводились на материале других команд, видов спорта и вроде бы не касались напрямую данного коллектива. Так можно и предупреждать возникновение неправильных отношений, поведения.

2. Формирование перспективы. В данном случае, говоря о задачах команды или спортсмена, тренер достаточно подробно останавливается на перспективах, последовательно открывающихся при решении отдельных задач. Необходимо показать закономерную связь событий и вытекающие отсюда действия, помочь осознать неизбежность определенного результата как следствия определенных действий. Таким образом, как бы очерчивается путь, который необходимо проделать, и трудности, которые надо преодолеть.

3. Данный прием состоит в обсуждении характеристик своего коллектива, спортсмена (с ним самим). Предлагается представить, описать, как

коллектив или спортсмен выглядит со стороны, на фоне других коллективов или спортсменов. Анализируются положительные и отрицательные стороны, варианты действий.

4. Воздействие рикошетом. Здесь дается оценка действиям одного из членов группы. Первым ее дает тренер (например, при групповом обсуждении результатов какого-либо этапа подготовки). При этом оценка дается завышенная (ожидаемое поведение). Остальным спортсменам предлагается поддержать это мнение, эту оценку. Данный прием ведет к улучшению взаимоотношений в коллективе.

Следует особо подчеркнуть, что описываемые варианты коллективно-групповых воздействий следует тщательно готовить и сочетать их с индивидуальной работой с каждым спортсменом.

Рациональные воздействия («рацио» – разум). Здесь основным механизмом воздействия является выявление и исправление логических ошибок в суждениях и действиях. Основными являются следующие приемы.

1. Мотивированная передача информации с доказательством ошибок в суждениях. Например, развязное и грубое поведение вашего соперника не обязательно говорит о его уверенности в победе и высокой готовности. За словами: «Я обязательно выиграю и я готов на 120 %», чаще стоит неуверенность, желание напугать до боя и т.д. Очень часто громче всех кричит тот, кто больше напуган и боится настоящего боя.

2. Эмоциональное воздействие. Здесь главным является не убеждение, а эмоционально насыщенное доказательство ошибок спортсмена. Проводится эмоционально значимое доказательство. «Если ты сейчас не соберешься и не переломишь бой, то ты слабак, и это увидят все. Только переломив ситуацию, ты сможешь победить. Ты не должен ждать другого такого случая, только сейчас».

3. Разъяснительные воздействия. Цель этих воздействий – устранение дефицита информации, который может способствовать возникновению отрицательных состояний, материалом для этих воздействий может быть самая различная информация. Например, некоторое ухудшение самочувствия, усталость, различные боли при высоких нагрузках – явление закономерное. Это нужно перетерпеть и постепенно все придет в норму.

4. Обучающие воздействия. Они направлены на обучение спортсмена правильным формам поведения в тех или иных типичных ситуациях. Например, о своих проблемах, травмах, неприятностях не стоит говорить кому попало. Об этом должен знать лишь тот, кто может помочь, и кто заинтересован в ваших успехах.

5. Воздействие игнорированием. В данном варианте воздействий высказывания по поводу возникших у спортсмена затруднений присутствуют в пренебрежительной форме. Они имеют целью уменьшить их значимость. «Устал? Да все устали, просто не все говорят об этом. Все в одинаковых условиях. Работай и забудь об этом. Усталостью можно пренебрегать очень долго и показывать высокий результат именно в условиях усталости. Об этом говорит вся практика спорта, у тебя достаточно сил для победы».

6. Воздействия с помощью отвлечения внимания. В данном случае внимание стараются отвлечь от комплекса травмирующих раздражителей. Например, от размышлений по поводу того, хватит ли сил на все раунды боя

желательно перейти к обсуждению и составлению плана боя, действий в тех или иных ситуациях.

7. Воздействия через миросозерцание. Здесь предлагается посмотреть на других людей, вынырнув из сферы своих переживаний, оценить их трудности и отдать отчет в том (признать), что трудности могут быть и бывают более сложные, неприятности большие, удары более сильные, а последствия более тяжелые. Потому нет оснований считать себя в самом тяжелом и безвыходном положении, нет веских оснований для сильных разочарований, переживаний и уныния. «Проигранный бой еще не означает проигранной войны». Данный прием направлен на активацию спортсмена, уменьшение его психологической отгороженности, обособленности, уединения.

8. Воздействие через доблесть. В данном случае используют самую различную доступную информацию с целью убедить спортсмена в том, что он имеет большие способности и может достичь самых высоких результатов. При этом необходимо как следует трудиться и к своему желанию высоких результатов добавить терпение. В данном случае целью является изменение мнения спортсмена о самом себе.

9. Активирующие воздействия. Убеждают в необходимости быть активным в спорте, труде, жизни. Подчеркивают, что только такая позиция является достойной и правильной с точки зрения путей достижения высокого результата.

10. Воздействие посредством выбора позиции. Данный прием применяется в трудных случаях, когда не предполагается благоприятного разрешения ситуации. В этих ситуациях приходится выбирать соответствующую позицию в жизни и в спорте. Выбор позиции помогает человеку преодолеть состояние растерянности, пассивности, у него как бы появляется почва под ногами, устойчивость. «Я знаю, что не готов выбирать этот бой, но мне нужно выйти на ринг и продержаться. Только так я могу стать бойцом и впоследствии рассчитывать на высокий результат, уважение».

3.4. Воспитательная работа.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, они – итог комплексного влияния всех факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование признаков здорового образа жизни населения, воспитание здорового, гармоничного, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и на спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-патриотических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Главные направления воспитательного процесса:

– государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);

– нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

– профессиональные качества (волевые, физические);

–социально-патриотические (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);

– социально-правовое (воспитывает законопослушность);

– социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

– мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

– приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

– преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

– развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;

– формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;

– развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

3.5. Питание, восстановительные средства и мероприятия.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают особенности потребностей организма спортсмена в пищевых веществах как источников энергии. Различают три компонента энергообеспечения: алактатный, гликолитический и аэробный. Они связаны с интенсивностью, продолжительностью и другими особенностями выполняемой работы. Рацион кикбоксера должен быть достаточно калорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 15%, жиров 25% углеводов 60%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до и после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. При двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

1) первый завтрак – 5%
2) зарядка
3) второй завтрак – 25%
4) дневная тренировка
5) обед – 35%
6) полдник – 5%
7) вечерняя тренировка
8) ужин – 30%

Восстановительные средства и мероприятия.

В практике спортивной тренировки широкое распространение получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°С и относительной влажности 10–15%), без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30–35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20–25 мин. Пребывание в сауне более 30 мин при 90–100°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определенно по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5–10 мин, после средних – 10–15 мин, после тяжелых – 15–20 мин, после максимальных – 20–25 мин.

Массаж может быть мероприятием оперативного восстановления.

Восстановительные мероприятия могут проводиться с целью восстановления после нагрузки отдельного занятия, с целью подготовки к следующей нагрузке: общетонизирующие процедуры, восстановительные ванны (хвойные, эвкалиптовые).

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование адаптационных возможностей спортсменов должно проводиться строго индивидуально.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления.

1) Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2) Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3) Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4) При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5) Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита (табл. 20) используются поливитаминные комплексы. Содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Комплевит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Таблица 13

Суточная потребность в пищевых веществах спортсменов представителей сложно координациональных видов спорта

Потребление	Количество	Потребление	Количество
Энергии	60,0 ккал/кг	PP	2,6 мг
Белков	150,0 г – 2,2 г/кг	A	2,04 мг
Жиров	124,0 г – 1,7 г/к г	E	24,0 мг
углеводов	570,0 г – 8,6 г/кг		
Витаминов		Минеральных элементов:	
C	160 мг	Калий	4,0 г
B_1	3,2 мг	Кальций	1,4 г
B_2	3,7 мг	Магний	0,5 г
B_3	15,2 мг	Натрий	8,0 г
B_6	5,6 мг	Железо	32,0 г
B_{12}	4,0 мг	Фосфор	1,8 г

3.6. Инструкторская и судейская практика на различных этапах подготовки.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Примерный материал для различных групп занимающихся приводится ниже.

4. Система контроля и зачетные требования.

Таблица 14

4.1.Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта кикбоксинг.

(Приложение №4 к ФССП)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 – среднее влияние;
1 – незначительное влияние.

4.2.Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта кикбоксинг, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта кикбоксинг; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий кикбоксингом.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья.

4.3. Система контроля и зачетные требования.

Перед окончанием каждого тренировочного года спортсмены групп этапов начальной подготовки, тренировочного этапа, выполнившие тренировочный план,

предусмотренный для них тренировочной программой спортивной подготовки, сдают зачёт. Зачёт состоит из четырёх разделов:

1. Оценка теоретических знаний;
2. Оценка уровня физической подготовки;
3. Оценка уровня технического мастерства;
4. Оценка посещаемости занятий.

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от

сдачи зачётов по физической и технической подготовке могут освобождаться с

выставлением оценки «отлично».

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены сдают вместо практического зачёта теоретическую контрольную работу. Зачёт служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки. Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества.

Таблица № 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

(Приложение №5 к ФССП)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

Таблица № 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

(Приложение №6 к ФССП)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)

5. Перечень информационного обеспечения.

1. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. … канд. пед. наук. – Челябинск, 2002. - 23 с.
2. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 15–16.
3. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования Российской Федерации (Москва. 2000) по специальности 022300 - Физическая культура и спорт. Квалификация - специалист по физической культуре и спорту.
4. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн –Киев; -1999.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003.
7. Романов Ю.Н. Галкин П.Ю. Методика оценки индивидуальных характеристики тактики распределения атакующих действий в боксе // Спорт и

личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. (24-25 сент. 1999 г.). – Челябинск, 1999. – С. 60.

8. Санг Х. Ким Преподавание боевых исскуств. –Ростов-на-Дону. 2003.

9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва.:кн. 2001

10. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.

11. Филимонов В.И./ Бокс: спортивно – техническая и физическая подготовка/ Москва/ ИНСАН/2000 г.

12. Юсупов Р.А., Филимонов В.И./ Кикбоксинг. Основы теории и методики спортивной подготовки/Казань/2008 г.

13. Юсупов Р.А., Филимонов В.И./ Кикбоксинг. Основы теории и методики спортивной подготовки/Казань/1998 г.

14. Щитов В.К./ Кикбоксинг. Тренировки для начинающих/Ростов – на – Дону/ «Феникс»/ 2004 г.

15. Романов Ю.Н./ Мониторинг психофизиологического потенциала и уровня здоровья кикбоксеров в многолетней системе интегральной подготовки/ Челябинск/ Издательский центр ЮУрГУ/ 2010 г.

16. Федеральное агентство по физической культуре и спорту/ Бокс. Программа/ Москва/ «Советский спорт»/ 2005 г.

17. Санг Х. Ким/ Растяжка, сила, ловкость в боевой практике/ Ростов – на – Дону/ «Феникс»/ 2002 г.

18. Микевич А.Г., Головихин Е.В./ Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу/ Москва/ 2009 г.

19. Гутовцев П.И., Дубровский В.И./ Спортсменам о восстановлении/ Москва/ ФиС/ 1981 г.

20. Алабин В.Г./ Многолетняя тренировка юных спортсменов/ Харьков/ «Основа»/1993 г.

21. Виленский М.Я./ Социально-педагогическое детерминанты формирования здорового образа жизни/ ТПФК/ 1994 г.

22. Деркач А.А., Исаев А.А./ Педагогическое мастерство тренера/ Москва/ФиС/ 1981 г.

всего прошито, пронумеровано и

скреплено печатью 56

(пятьдесят шесть) листов

Директор МБОУ ДО Н. Н. Гимадиев