

Муниципальное учреждение
«Спортивная школа № 6» города Магнитогорска
(МУ «СШ № 6» г. Магнитогорска)

Принято:

тренерским советом

МУ «СШ № 6»

протокол № 1

от «01»02.2022г.

Утверждено:

И.о. директора МУ «СШ № 6»

 Е.В. Никулина

приказ № 14/1

от «01»02.2022г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта

КИКБОКСИНГ

срок реализации программы : без ограничений

составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по кикбоксингу

от 10 июня 2014г. № 449

г. Магнитогорск, 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	4
Специфика организации тренировочного процесса	8
Структура системы многолетней подготовки	9

2. Нормативная часть

Характеристика этапов спортивной подготовки	11
Соотношение объемов тренировочного процесса	11
Планируемые показатели соревновательной деятельности	12
Режимы тренировочной работы	13
Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	14
Предельные тренировочные нагрузки	16
Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	17
Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	17
Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки	19
Объем индивидуальной спортивной подготовки	20
Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	20

3. Методическая часть

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	22
Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	25
Рекомендации по планированию спортивных результатов	26
Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	29
Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки	31

Рекомендации по организации психологической подготовки	66
Планы применения восстановительных средств	66
Планы антидопинговых мероприятий	67
Планы инструкторской и судейской практики	68
4. Система контроля и зачетные требования	
Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	68
Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки	69
Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	69
Контрольные нормативы	70
5. Примерный план физкультурных и спортивных мероприятий на спортивный сезон	76
6. Перечень информационного обеспечения	78

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика программы

Разделы межведомственного классификатора	Характеристика программы
Направленность	Физкультурно-спортивная
Группа программы	Спортивная подготовка
Подгруппа программы (вид спорта)	Кикбоксинг
Номер-код вида спорта	0950001411Я
Тип программы	Спортивная
Вид программы	Модифицированная
Уровень освоения	Профессиональная
Срок реализации	10 лет
Возраст	10 лет - без ограничения

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: кикбоксинг (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 10 июня 2014г. № 449):

Программа включает в себя нормативную и методические части, и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программой предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса подготовки спортсменов, последовательность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Структура методической части программы включает: основной программный материал по разделам подготовки спортсменов, его распределение по годам и в годичном цикле; организацию и проведение медицинского контроля; примерные недельные микроциклы по годам на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Нормативная часть учебной программы включает:

- режим тренировочной работы и наполняемость групп по этапам подготовки;
- примерный план тренировочных занятий;
- соотношение средств общей, специальной физической подготовки и специальной подготовки;
- показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле;
- требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям;
- контрольные нормативы.

Программа предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья;
- подготовка спортсменов высокой спортивной квалификации, подготовка резерва сборной команды России;
- теоретическая подготовка спортсменов;

-воспитание волевых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Этап начальной подготовки
Основная задача этапа
Вовлечение максимально возможного числа детей в систематические занятия спортом, направленные на всестороннее развитие личности, утверждение здорового стиля жизни. Отбор перспективных спортсменов для комплектования тренировочных групп
Частные задачи
<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление здоровья, гармоничное развитие всех органов и систем организма. 2. Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом. 3. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков. 4. Разносторонняя сбалансированная общая и специальная физическая подготовка. 5. Освоение подготовительных, подводящих и базовых упражнений, овладение основами техники. 6. Воспитание дисциплинированности, настойчивости, целеустремленности. 7. Формирование элементарных представлений и знаний в сфере физической культуры.
Тренировочный этап
Основная задача этапа
Обеспечение прочной базы для успешного решения задач технической подготовки, повышение уровня технической подготовленности. Отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивного совершенствования
Частные задачи
<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление здоровья, гармоничное развитие всех систем организма. 2. Совершенствование специальной физической подготовленности. 3. Достижение высокого уровня соревновательной подготовленности на основе планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки. 4. Расширение, углубление, обобщение знаний в сфере физической культуры и избранного вида спорта. 5. Приобретение опыта участия в соревнованиях. 6. Обучение доступным навыкам саморегуляции психического состояния, развитие психических процессов и качеств. 7. Формирование мотивации к спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности.
Этап совершенствования спортивного мастерства
Основная задача этапа
Совершенствование технического мастерства, повышение уровня интегральной подготовленности. Достижение стабильности и надежности соревновательной деятельности, демонстрация высоких спортивных результатов
Частные задачи
<ol style="list-style-type: none"> 1. Сохранение здоровья спортсменов. 2. Дальнейшее совершенствование всех компонентов специальной физической подготовленности, периодическое достижение высочайшего уровня подготовленности, освоение максимальных тренировочных нагрузок. 3. Обобщение и систематизация тактических знаний и умений, достижение на этой основе максимального уровня тактической готовности к соревнованиям. 4. Совершенствование навыков саморегуляции психического состояния,

<p>достижение максимального уровня психологической готовности к соревнованиям.</p> <p>5. Дополнение, углубление, обобщение специальных теоретических знаний.</p> <p>6. Поддержание высокого уровня спортивной мотивации.</p> <p>7. Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях</p>
Этап высшего спортивного мастерства
Основная задача этапа
Выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей
Частные задачи
<p>1. Совершенствование техники и специальных физических качеств;</p> <p>2. Повышение технических и тактических качеств;</p> <p>3. Освоение необходимых тренировочных нагрузок;</p> <p>4. Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;</p> <p>5. Достижение спортивных результатов на уровне МС и МСМК</p>

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Характеристика вида спорта.

Кикбоксинг (от англ. 'kick' - бить ногой и 'boxing' - бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. По правилам классического кикбоксинга, бой ведется в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус как руками, так и ногами. Кикбоксинг представляет собой гармоничный сплав классического английского бокса и каратэ. Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов практически одновременно в США и Западной Европе. Чуть позже в кикбоксинг были добавлены элементы техники из тхэквон-до и тайского бокса. С тех пор, кикбоксинг стал и до сего дня является тем боевым искусством, которое наиболее удачно объединило многовековые традиции и опыт Запада и Востока.

Кикбоксинг подразделяется на 4 вида:

- Семи-контакт (полу-контакт)
- Лайт-контакт (лёгкий контакт)
- Фул-контакт (полный контакт)
- Лоу-кик (с ударами голенью по бёдрам)

1. СЕМИ-КОНТАКТ

Площадкой для боя служит каратистское или дзюдоистское татами 8 x 8 м. Бой продолжается 2 раунда по 2 минуты в финальных поединках с перерывом между раундами в 1 минуту. При команде рефери "стоп" секундомер не останавливается. Удары наносятся с легким контактом. При сильном контакте спортсмену делается предупреждение. Если это не действует, то такой спортсмен дисквалифицируется. Бой обслуживается одним рефери в ринге и двумя боковыми судьями. Экипировка спортсмена: длинные кикбоксерские брюки, специальная кикбоксерская куртка с V-образным вырезом или кимоно, боксерские перчатки, бинты, бандаж, капа (назубник),

защита на голень и футы (защита на подъем ноги). Разрешенные зоны для атаки: голова (за исключением макушки), туловище (грудь, живот, бока), ноги (ниже середины голени).

Разрешенная техника: удары ногами (прямые, боковые, назад, круговые, обратный крюк, рубящий удар только пяткой, в прыжке с разворотом). Удары руками (прямой, боковой, обратной стороной кулака-рикен, удар-молот), подсечка. Оценка правильной техники: удар рукой или удар ногой в корпус, подсечка - 1 очко, удар ногой в голову и удар ногой в прыжке - 2 очка, удар ногой в прыжке в голову - 3 очка. Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков, или если в ходе боя его преимущество составляет 10 и более очков. Очки спортсмену присуждает рефери (судья в ринге), согласовывая его с боковыми судьями.

Весовые и ростовые категории:

Кадеты и юниоры, мальчики (10-15 лет):

-135 см, -145, -155, -165, +165.

Девочки (тот же возраст):

-135 см, -145, -155, +155.

Сеньоры (16-45 лет):

-57 кг, -63, -69, -74, -79, -84, -89, -94, +94.

Женщины (15-40 лет):

-50 кг, -55, -60, -65, +65.

Юниоры А (16-18 лет) - те же весовые категории, что и у сеньоров.

1. ЛАЙТ-КОНТАКТ

Площадка для боя - боксерский ринг 6 х 6 м (может использоваться и дзюдоистское татами 8 х 8 м). Продолжительность боя - 3 раунда по 2 минуты с перерывом между раундами в 1 минуту. Удары наносятся с легким контактом. При сильном контакте спортсмену делается предупреждение. Если это не действует, то такой спортсмен дисквалифицируется. Лайт-контакт задуман, как переходный стиль между семи- и фулл-контактом. Бой обслуживают 1 судья в ринге (рефери) и 3 боковых судьи. Экипировка спортсмена соответствует экипировке спортсмена семи-контакта. Каждого бойца может обслуживать 1 секундант в спортивном костюме, который помогает ему в перерывах между раундами.

Разрешенная техника - соответствует технике в семи-контакте. Каждый спортсмен ОБЯЗАН нанести 6 ударов ногами в течение одного раунда. Оценка боя: боковые судьи оценивают каждый завершённый раунд. Спортсмен, который был в течение завершённого раунда более техничным, получает 10 очков. Менее техничный - 9. За нарушение правил рефери в ринге может наказать провинившегося спортсмена минус-очком. Это значит, что от суммы, полученной провинившимся спортсменом в конце раунда, отнимается 1 очко. Ростовые и весовые категории соответствуют семи-контакту.

2. ФУЛ-КОНТАКТ

Площадка для боя - боксерский ринг 6 х 6 м. Продолжительность боя - 3 раунда по 2 минуты с перерывом между раундами в 1 минуту. Бить можно в полную силу, в том числе отправить противника в нокаут. Бой обслуживают 1 судья в ринге (рефери) и 3 боковых судьи. Экипировка спортсмена: длинные кикбоксерские брюки, голый торс, защитная экипировка - такая же, как в лайт-контакте. Каждого бойца могут обслуживать 2 секунданта в спортивных костюмах, которые помогают ему в перерывах между раундами. Разрешенные зоны атаки: голова (за исключением макушки и затылка), туловище (грудь, живот, бока), ноги (ниже середины голени).

Разрешенная техника: удары ногами (прямые, боковые, назад, круговые, обратный крюк, рубящий удар только пяткой, в прыжке с разворотом). Удары руками (прямой, боковой, обратной стороной кулака-рикен), подсечки и низкие броски. Каждый спортсмен ОБЯЗАН нанести 6 ударов ногами в течение одного раунда. Оценка боя:

боковые судьи оценивают каждый завершённый раунд. Спортсмен, который был в течение завершённого раунда более техничным, получает 10 очков. Менее техничный - 9. за нарушение правил рефери в ринге может наказать провинившегося спортсмена минус-очком. Это значит, что от суммы, полученной провинившимся спортсменом в конце раунда, отнимается 1 очко.

Весовые категории (сеньоры):

Вес легкой мухи - 48-51 кг

Вес мухи - 51-54 кг

Вес пера - 54-57 кг

Легкий вес - 57-60 кг

1 полусредний вес - 60-63,5 кг

2 полусредний вес - 63,5-67 кг

1 средний вес - 67-71 кг

2 средний вес - 71-75 кг

Полутяжелый вес - 75-81 кг

1 тяжелый вес - 81-86 кг

2 тяжелый вес - 86-91 кг

Супер тяжелый вес - свыше 91 кг

Женщины:

Вес мухи - 46-48 кг

Вес пера - 48-52 кг

Легкий вес - 52-56 кг

Средний вес - 56-60 кг

Полутяжелый вес - 60-65 кг

Тяжелый вес - 65-70 кг

Супер тяжелый вес - свыше 70 кг

юниоров весовые категории соответствуют весовым категориям сеньоров.

4.ЛОУ-КИК

Лоу-кик - то же, что и фул-контакт кикбоксинг, где помимо тех же разрешенных зон поражения противника можно бить голенью по бедрам. Правила соответствуют фул-контакту. Экипировка боксера: вместо длинных кикбоксерских брюк спортсмен одет в короткие тайские шорты (трусы). Защита на голень - по желанию.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в кикбоксинге в МУ ДО «ДЮСШ № 11» г. Магнитогорска предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

Специфика организации тренировочного процесса

Целью прохождения спортивной подготовки по кикбоксингу является отбор и эффективная тренировка спортсменов высокого уровня спортивного мастерства на базе спортшколы.

Задачи спортивной подготовки:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области кикбоксинга, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории кикбоксинга, опыта мастеров прошлых лет;
 - ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

Структура многолетней спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена состоит из планомерного прохождения следующих этапов: - этапа начальной подготовки (НП),

- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТГ),
- этапа совершенствования спортивного мастерства (ГССМ),
- этапа высшего спортивного мастерства (ГВСМ).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора. Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички;
- тренировочному этапу соответствуют, II и I юношеские III, II и I спортивные разряды;
 - этапу спортивного совершенствования соответствуют звания «Кандидат в мастера спорта России» и «Мастер спорта России»;
 - этапу высшего спортивного мастерства соответствуют звания «Мастер спорта России международного класса» и «Заслуженный мастер спорта России».

В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением Тренерского Совета, допускается переход спортсмена с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

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

- Регулярных групповых практических тренировочных занятий (ГПЗ);
- Тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий (ИСЗ);
- Теоретических занятий, в том числе лекций, мастерклассов и семинаров (ЛЗ);
- Участия в тренировочных сборах (УТС);
- Участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях (СОЛ);
- Участия в спортивных соревнованиях (СОР);
- Медицинских и восстановительных мероприятий (МЕД);
- Методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя (МЕТ);
- Сдачи зачётов и нормативов (ЭКЗ)

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 (ПК1);
- историю и правила кикбоксинга (ПК2); -принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом (ОК1);
- суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях физической культурой и спортом, терминологию этих изменений (ОК2);
- о существовании перечня запрещённых к использованию в спорте методов и веществ, порядок и правила допинг-тестирования (ПК3);
- основы спортивной гигиены (ОК3); - основные методики тренировки в кикбоксинге (ПК4); - основные качества, развиваемые кикбоксингом (ПК5).

УМЕТЬ:

- применять тренировочные методы для повышения работоспособности (ПК6);
- применять технику атакующих и контратакующих действий для достижения побед в спортивных поединках (ПК7);
- применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья (ОК4);
- подходить в наивысшей спортивной форме к наиболее важным соревнованиям (ПК8);
- контролировать собственный вес, уровень своего физического развития и его динамику во времени (ПК9).

ВЛАДЕТЬ:

- Всеми основными разделами техники кикбоксинга (техникой разминки, ударами в атакующих действиях, ударами в контратакующих действиях техникой работы в клинче, техникой перемещения, техникой провоцирования.
- Техникой и методикой развития основных физических качеств (ОК5).

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Характеристика этапов спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 10 июня 2014г. № 449):

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность 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
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4 - 8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1 - 4

Соотношение объемов тренировочного процесса

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 10 июня 2014г. № 449):

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50 - 64	46 - 60	36 - 46	24 - 30	25 - 33	25 - 32
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30	23 - 29	18 - 24

Техническая подготовка (%)	18 - 23	22 - 28	24 - 30	32 - 42	26 - 34	30 - 38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3	2 - 3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	4 - 5	5 - 6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в поединках. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является поединок, целью которого является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные поединки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Минимальный объем соревновательной нагрузки представлен в таблице в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 10 июня 2014г. № 449):

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта кикбоксинг

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	4	5	6	6

Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	3	3

Режимы тренировочной работы

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде. Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель.

Годовой цикл подготовки спортсменов спортшколы делится на 6 мезоциклов:

- подготовительный мезоцикл (сентябрь),
- нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь),
- малый восстановительный мезоцикл (январь),
- основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель),
- малый соревновательный мезоцикл (май-июнь),
- большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

Общие требования к организации тренировочной работы.

1. В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства .
2. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обуславливаются возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
3. Возраст спортсменов определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы.
4. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.
5. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.
6. При формировании групп допускается двойной состав.
7. Группы могут оставаться на одном и том же этапе обучения один раз.

Учебный план на 52 недели (кикбоксинг)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	159 (50%)	215 (46%)	231 (37%)	244 (26%)	364 (25%)	416 (25%)
Специальная физическая подготовка (%)	72 (23%)	108 (23%)	156 (25%)	244 (26%)	378 (26%)	366 (22%)
Техническая подготовка (%)	72 (23%)	131 (28%)	169 (27%)	336 (36%)	495 (34%)	599 (36%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 (3%)	14 (3%)	24 (4%)	38 (4%)	44 (3%)	50 (3%)
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	13 (2%)	18 (2%)	73 (5%)	100 (6%)
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	7 (1%)	18 (2%)	44 (3%)	33 (2%)
Участие в соревнованиях (%)	-	-	24 (4%)	38 (4%)	58 (4%)	100 (6%)
Самостоятельная работа	+	+	+	+	+	+
ИТОГО	312	468	624	936	1456	1664

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

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по кикбоксингу – 10 лет.

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

-К занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

-Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

-Все острые и хронические заболевания в стадии обострения

-Особенности физического развития

-Нервно-психические заболевания.

-Заболевания внутренних органов

-Хирургические заболевания

-Травмы и заболевания ЛОР-органов.

-Травмы и заболевания глаз

-Стоматологические заболевания

-Кожно-венерические заболевания

-Заболевания половой сферы

-Инфекционные заболевания

-Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

-Своевременное лечение очагов хронической инфекции.

-Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- Снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- Обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- Специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- Недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы. Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку. Преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и

нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях, например, все виды борьбы допускаются к соревнованиям не ранее, чем через 6 месяцев после начала тренировок, а так же нормативы перехода к этапам спортивной подготовки. Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом, участию в соревнованиях детей и подростков, возрастные этапы спортивной подготовки определены с учетом созревания физических и психических функций организма, развития двигательных качеств.

Предельные тренировочные нагрузки

Практические занятия (включая групповые, индивидуальные, самостоятельные стажёрскую практику) предусматривают выполнение заданий тренера, участие в мастер-классах приглашенных специалистов (Заслуженных мастеров спорта, Заслуженных тренеров России), участие в тренерских, судейских семинарах и соревнованиях.

Лекционный материал призван сформировать у спортсменов теоретический базис, необходимый для: правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей развития кикбоксинга в России и за её пределами, помощи в правильном выборе методов физического воспитания, оценки эффективности тренировочного процесса, исходя из поставленных целей и задач собственного совершенствования.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 10 июня 2014г. № 449):

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	4 - 5	6 - 7	9 - 10	10 - 14	10 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156 - 208	208 - 260	312 - 364	468 - 520	520 - 728	520 - 728

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Направленность микроциклов	Код микроцикла
Период фундаментальной подготовки – функционально-техническая направленность	РФ
Общеподготовительный этап – техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
Специально-подготовительный этап – модель соревновательной нагрузки	К
Предсоревновательный – выведение на пик спортивной формы	П
Соревнования	С
Переходный – восстановление после соревновательных нагрузок	В

где: РФ – развивающее-физический, РТ – развивающее-технический, К – контрольный

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Лица, проходящие спортивную подготовку по программе спортивной подготовки обеспечиваются инвентарем согласно приведенным ниже таблицам в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 10 июня 2014г. № 449):

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ринг боксерский	комплект	2
2.	Мешок боксерский	штук	3
3.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70 - 90 кг)	комплект	3
4.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
5.	Лапы боксерские	штук	16
6.	Макивара	штук	10
7.	Лапы-ракетки	штук	16
8.	Настенная подушка кикбоксерская	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			

9.	Резинки-канаты (эспандеры)	комплект	8
10.	Скакалка гимнастическая	штук	16
11.	Скамейка гимнастическая	штук	4
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Мат гимнастический	штук	5
14.	Утяжелители для рук 2, 5 кг	комплект	16
15.	Утяжелители для ног 1, 2, 3, 5 кг	комплект	16
16.	Зеркало (0,6 x 2 м)	штук	4
17.	Мяч волейбольный	штук	5
18.	Мяч баскетбольный	штук	5
19.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	5

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Шлем кикбоксерский	штук	16
2.	Эластичные бинты для рук	штук	16
3.	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
4.	Перчатки боксерские	пар	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол	срок эксплуатации (лет)	кол	срок эксплуатации (лет)	кол	срок эксплуатации (лет)	кол	срок эксплуатации (лет)
1.	Шлем кикбоксерский	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Штаны кикбоксерские	пар	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Шорты кикбоксерские	пар	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Майка кикбоксерская	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	2	1

			щегося								
5.	Перчатки боксерские	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
6.	Щитки для голени кикбоксерские	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7.	Фуги кикбоксерские	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
8.	Перчатки боксерские снаряжные	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
9.	Эластичные бинты для рук	штук	на занимаю щегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
10.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Протектор-бандаж для груди	штук	на занимаю щуюся	-	-	1	1	2	1	2	1

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Набор спортсменов проходит в возрасте 10 лет и старше. Многолетний процесс подготовки делится на этапы: начальной подготовки (с 10 лет), тренировочный этап (с 11 лет), спортивного совершенствования (от 15 лет) и высшего спортивного мастерства (с 16 лет).

На этап начальной подготовки (НП) набираются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом. Специализация начинающих спортсменов еще не определена, поэтому процесс подготовки для всех одинаков. Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами являются:

- укрепление здоровья,
- улучшение физического развития,
- овладение основами техники выполнения упражнений
- разносторонняя физическая подготовленность,
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям,
- воспитание черт характера.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической вида спорта.

На тренировочный этап (ТГ) зачисляются юные спортсмены после этапа начальной подготовки, выполнившие III юношеский разряд и спортсмены, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. В тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки.

Задачами тренировочного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники;

- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний;
- развитие общей выносливости;

На этапы спортивного совершенствования (СС) принимаются спортсмены, выполнившие норматив КМС (кандидата в мастера спорта), выполнившие нормативные требования по общей, специальной, технической подготовленности и по спортивным результатам. Структура годичного цикла тренировок на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип этапа спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. При подготовке спортсменов в группах спортивного совершенствования увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности спортсменов необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства: ручной и вибрационный массаж, баромассаж, русскую и финскую бани.

На этап высшего спортивного мастерства принимаются спортсмены выполнившие норматив МС (мастера спорта) или МСМК (мастер спорта международного класса) и показавшие высокие спортивные результаты на всероссийских и международных соревнованиях.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки на всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера спортсмены занимаются индивидуальной спортивной подготовкой по заданию тренера. В группах начальной подготовки и тренировочных группах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей. На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе объем индивидуальной спортивной подготовки составляет не менее 6 недель.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели и отражается в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена и определяется в соответствии с условиями и задачами, поставленными на текущий год, возрастом и стажем занятий спортсмена, уровнем его спортивной квалификации, состоянием здоровья. Активный отдых спортсмена для восстановления после прошедшего соревновательного сезона должен составлять не менее 4-х недель.

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Структура годичного цикла на этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения упражнений, формированию двигательных навыков и умений. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с

восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов. Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На тренировочном и последующих этапах годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды (макроциклы).

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований. Мезоциклы (средние циклы) различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют этапы и периоды годичного цикла. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и планируется тренировочная работа. Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У менее квалифицированных спортсменов общеподготовительный – более продолжительный. Основная направленность 1-го этапа: создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у молодых спортсменов удельный вес упражнений по общей физической подготовке превышает удельный вес упражнений специальной физической подготовки. С возрастом и повышением спортивной квалификации вес упражнений специальной физической подготовки увеличивается.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических качеств, освоение и совершенствование технических и тактических навыков, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Изменяется состав средств тренировочного занятия. Помимо специально- подготовительных упражнений используются соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме. Объем нагрузки постепенно и непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В тоже время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика. Соревновательный период. Основная цель – сохранение формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интегральный). Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточны для восстановления работоспособности спортсменов.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенно уровня спортивной работоспособности. Основное содержание

занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и многотипных нагрузок. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Типы и структура мезоциклов. Построение тренировочного процесса в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Построение тренировки спортсменов, основанное на ее периодизации в годичном или полугодовом макроциклах, целесообразно лишь на этапе спортивного совершенствования, т.е. для спортсменов с определенными предпосылками к высоким достижениям. Для занимающихся спортсменов необходимость в периодизации тренировки обычно возникает в возрасте 16 – 17 лет. Однако если того требуют обстоятельства, можно начинать периодизацию со стадии углубленной спортивной специализации, т.е. с 14 – 15 лет. Вместе с тем, при возрастании специализированных тренировочных нагрузок за счет увеличения сложности упражнений и объемов интегральной подготовки становится необходимым планирование снижения нагрузки и увеличения отдыха от занятий за несколько дней до официальных соревнований. Желательным является продолжение двигательного совершенствования юных спортсменов летом, для чего организуется их пребывание в спортивном лагере или планируется индивидуальная подготовка для каждого спортсмена.

3. Методическая часть

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

Основные принципы построения тренировки.

Принципиальная схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд операций:

-Постановка педагогической задачи. На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

Выносливость – развитие общей выносливости.

-Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом людей.

Гибкость – можно выделить три разновидности упражнений:

-Силовые упражнения.

-Упражнения на расслабление мышц.

-Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Быстрота – общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их

выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

Ловкость – акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Сила – упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

Выносливость – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

-Отбор адекватных методов выполнения упражнения.

Гибкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

Быстрота – соревновательный, игровой метод.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила – интервальный и комбинированный.

Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

-Определение места упражнений в отдельном занятии.

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

Гибкость – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало и конец занятия.

Сила – начало занятия.

Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.

Гибкость – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость – постоянно.

Сила – раз в четыре дня.

Выносливость – два раза в неделю.

-Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.

Гибкость – октябрь – ноябрь, апрель – май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42-49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30-50 мин.

Быстрота – наиболее благоприятное время, апрель – июль. Занятия проводятся в течение 21-23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

Ловкость – на протяжении всего учебного тренировочного периода.

Сила – раз в неделю. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14-20 дней.

Выносливость – раз в неделю специализированная тренировка. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно.

-Определение общей величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

Важнейший фактор адаптационных процессов – адекватность адаптации. Адекватные внешнему воздействию изменения происходят только в тех случаях, когда сила

этих возмущающих воздействий не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систем организма.

При построении тренировочного процесса тренер должен учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта кикбоксинг (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 10 июня 2014г. № 449):

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.

Структура типового практического тренировочного занятия.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части:

- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;

- Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;

- Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

Безопасность при проведении тренировочных занятий

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-24 эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН

2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических; упражнений; - ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах; - знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;

- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты; - проводить занятия в соответствии с расписанием; - контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий. Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом режима тренировочной работы, медицинских, возрастных и психофизических требований к лицам, проходящим спортивную подготовку, а так же с учетом предельных тренировочных нагрузок.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этап спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

Объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

Объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 10 июня 2014г. № 449):

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	4 - 5	6 - 7	9 - 10	10 - 14	10 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156 - 208	208 - 260	312 - 364	468 - 520	520 - 728	520 - 728

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов. Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта. Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в

области спорта и достичь наивысшего спортивного результата. Важным условием выполнения задач, стоящих перед отделением кикбоксинга, является планирование. Оно должно обязательно предусматривать непрерывность и последовательность всей учебно-воспитательной работы школы.

В зависимости от продолжительности периодов, на которые составляются планы, планирование бывает перспективным, текущим (годовым и поэтапным) и оперативным (коротких периодов, месячным, недельным, одного учебно-тренировочного занятия). Каждый тип плана определяет объем задач и время, необходимое для их решения. Чем больше объем задач и длительнее время их выполнений, тем меньшей должна быть детализация содержательной стороны плана и наоборот.

Исходным материалом для последующего детального планирования учебно-воспитательной работы является *перспективный* план подготовки, который обычно составляется на четырехлетие. Его основная задача - определение цели, направленности главных задач, пути и основных средств достижения спортивного мастерства. Как правило, перспективный план – это план работы всей школы. Также необходимо составлять перспективные планы индивидуальной подготовки тех спортсменов школы, которые достигли такого мастерства, когда они уже способны и должны решать более сложные задачи.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	4	5	6	6
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	3	3

В таблице представлены виды соревнований, предназначенные для выявления технической готовности спортсменов на определенном этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок (проверок), которые на данный момент, по его мнению, наиболее информативны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации обучаемых и календаря соревнований. Выступление спортсмена на очередных соревнованиях своевременно и желательна тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

Составляя план соревновательной деятельности, в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить, какие виды соревнований и в каком количестве необходимы для того, чтобы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально-психологически.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров будут индивидуальны, ибо различаются состав групп обучаемых, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса. Планирование на год подчинено задачам

подготовки спортсменов к соревнованиям, поэтому важно организовывать тренировочные сборы к предстоящим соревнованиям.

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном

				год	этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Годовой план подготовки разрабатывается на основании перспективного и должен раскрыть следующие вопросы:

- основные задачи и контрольные задания, стоящие в текущем году;
- исходный и планируемый уровень всех сторон подготовки;
- концепция общей структуры годичного цикла подготовки: сроки периодов, их взаимосвязь, определение подготовительных, отборочных и главных соревнований;
- основные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок, их динамика по периодам учебно-тренировочного процесса;
- основные формы и условная дозировка направленного восстановления.

Тренировочный процесс осуществляется в течение всего календарного года.

Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно

-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям); степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно

-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;

- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

для групп начальной подготовки 1 года обучения Теоретический материал

-Физическая культура и спорт

-Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

-Краткий обзор развития кикбоксинга.

-История первых соревнований по кикбоксингу, боксу и кикбоксингу.

-Развитие кикбоксинга в СССР, РФ.

-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.

-Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

-Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксёра

-Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра. Спортивные ритуалы.

-Правила соревнований

-Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

-Оборудование и инвентарь

-Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга.

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, брусья).
 - Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
 - Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
 - Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
 - Футбол, регби, 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**
 - 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 приемам защиты в движении

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. 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 вперед, 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.

Сдача контрольных переводных нормативов. 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.

Теоретический материал для групп начальной подготовки 1 года обучения

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

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 российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. История развития кикбоксинга

История зарождения кикбоксинг, бокса и кикбоксинга в мире, России. Президент федерации кикбоксинга СССР Чистов А.В. и его деятельность. Первые соревнования кикбоксёров в России. Международные соревнования кикбоксёров с участием Российских спортсменов.

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.

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.

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра. Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксёра. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксёра.

8. Правила соревнований

Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

9. Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинга. Татами, Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал для групп начальной подготовки 1 года обучения

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под 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, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

2. Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

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 мешках, спортивные игры, плавание.

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

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

Боевая стойка кикбоксера и кикбоксера.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Особенности работы с детьми возраста 7 – 9 лет.

На основании нормативно-правовых основ регламентирующих деятельность спортивно-оздоровительных учреждений возраст приёма в группы начальной подготовки по кикбоксингу составляет 9 – 10 лет. Мальчики и девочки приходят в образовательные учреждения спортивной направленности и начинают совместно с тренером – преподавателем изучать основы кикбоксинга. В педагогическом взаимодействии участвуют дети, члены их семей, школьные работники, административные и другие заинтересованные лица. Хочется обратить внимание на некоторые особенности обучения занимающихся в кикбоксинге и в других видах спорта. Основным типом мышления занимающихся в возрасте от 7 до 10 лет является наглядно-образное, тесно связанное с эмоциональной сферой. Это предполагает участие правого полушария в обучении. На практике редко встречается дифференцированное обучение занимающихся в кикбоксинге с разной функциональной асимметрией полушарий.

В образовательном процессе изучения кикбоксинга тренеры переоценивает роль левого полушария и логического мышления в становлении мыслительной деятельности ребенка от полученной информации во время тренировочных занятий. Спортивные методики обучения тренируют и развивают главным образом левое полушарие, игнорируя, по крайней мере, половину возможностей ребенка. Известно, что правое полушарие связано с развитием творческого мышления и интуиции.

Образовательный процесс в системе кикбоксинга, как и любую деятельность, можно представить в виде следующей последовательности действий:

- установка на деятельность (подготовка занимающихся для решения учебной задачи);
- обеспечение деятельности занимающихся с учетом его индивидуальных психологических и половых особенностей (создание условий для успешного решения учебной задачи);
- сравнение полученных результатов с предполагаемыми (осознанное отношение к результату своего учебного труда).

Оптимальные психолого-педагогические условия для реализации потенциальных возможностей ребенка, для создания ситуации успеха должны формироваться с учетом мозговой организации познавательных процессов. Рассмотрим организацию ситуации успеха с учетом психофизиологических особенностей занимающихся поэтапно.

Мотивационный этап (установка на деятельность)

Тренер формирует у занимающихся мотив достижения успеха. Ситуация успеха, связанная с мотивационной сферой, на данном этапе определяется в основном психологическими аспектами индивидуальности ребенка. Сумев создать устойчивую внутреннюю мотивацию к спортивной деятельности, тренер приобретёт надёжного союзника в лице воспитанника.

Для правополушарных занимающихся необходимо делать упор на социальную значимость того или иного вида деятельности, так как у них высоко выражена потребность в самореализации. Мотивы, побуждающие изучать технику, тактику и особенности кикбоксинга, связаны со становлением личности, со стремлением к самопознанию, с желанием разобраться во взаимоотношениях людей, осознать свое положение в мире. Для них характерна ориентация на высокую оценку и похвалу. Большой интерес у правополушарных спортсменов вызывает эстетическая сторона кикбоксинга. Не недостаток теоретических знаний им компенсирует просмотр видеозаписей лучших соревновательных поединков.

Для формирования мотивации к учебной и познавательной деятельности у левополушарных занимающихся необходимо делать упор на познавательные мотивы. Их привлекает сам процесс усвоения знаний. Им свойственна высокая потребность в постоянной умственной деятельности. Социальным мотивом является возможность продолжения образования. Занятия кикбоксингом должны рассматриваться как средство для развития мышления. У них выражена потребность в самосовершенствовании интеллектуальных и волевых качеств. Им необходимы детальные теоретические знания в разных спортивных сферах, которые создадут основу для изучения техники, тактики, гигиены питания, поведения в спортивном зале и т.д.

Особенности сенсорного восприятия.

Доказано, что познавательная активность, возникающая в левом полушарии, запускает движения глаз в правую сторону (и наоборот). Поэтому можно предположить, что те, кто отводят глаза влево в процессе мышления, являются правополушарными, а вправо — левополушарными. Следовательно, для правополушарных учащихся наиболее значимой является левая полусфера, а для левополушарных — правая полусфера.

Часто занимающиеся во время общения с тренером - преподавателем начинают смотреть в сторону или «закатывать глаза к потолку». Эта реакция не случайна и является важным сигналом для обучающегося. Отвёл глаза в сторону во время показа или объяснения — нет интереса к тренеру и его информации. Большинство тренеров используя методы педагогики, пытаются привлечь внимание спортсмена ускорением темпа и громкости речи. Обучаемый же в этот момент перерабатывает ту информацию, которую не успел переработать. В данный время он не воспринимает речь педагога. Более того, ускорение речи преподавателем может восприниматься спортсменом как своеобразная агрессия по отношению к нему. Возникает раздражение и защитная реакция. Если во время разговора глаза спортсмена уходят в сторону, сделайте паузу. Дайте ему возможность усвоить полученную информацию.

Для наиболее эффективного восприятия информации, для правополушарных, при объяснении тренировочных заданий занимающихся необходимо установить полукругом. Вне этих условий потеря информации может составлять до 30%.

Для левополушарных спортсменов наиболее подходит традиционный подход: построение в шеренгу, выполнение строевых упражнений и других классических приёмов для выработки внимательности.

Операционный этап (обеспечение деятельности).

Задача тренера на этом этапе — дать учащемуся такое задание, которое учитывало бы его психофизиологические особенности и доставляло бы ему удовольствие в ходе выполнения упражнений.

Обычно тренера предпочитают абстрактный, линейный стиль изложения информации, неоднократное повторение учебного материала, что развивает навыки левого полушария. Общепринятые методики строятся по этому же принципу: информация в них преподносится логично, последовательно и в абстрактной форме. Спортсменов ставят перед необходимостью самостоятельно связывать информационное теоретическое обобщение опыта с реальностью двигательных действий.

Обычно документация в спортивных школах определяется ведением журнала, где кратко описывается содержание занятия. Ведущие тренера и специалисты разрабатывают перспективные и текущие учебные планы, где обычно не указывают более одного стиля обучения. Поэтому именно на тренера ложится ответственность за изменение и дополнение плана. Если способы преподавания тренера не совпадают с психофизиологическими возможностями учащихся, то возникает внутренний конфликт: способ изложения информации не совпадает с типом восприятия этой информации занимающимся.

Дети с доминированием правого полушария плохо контролируют правильность своих движений. Виды деятельности, требующие постоянного самоконтроля, выполняются ими плохо. При выполнении движений могут возникать проблемы в технике базовых движений. Возможны смысловые пропуски, особенно, если правополушарный спортсмен еще и импульсивен.

Дети с доминированием левого полушария контролируют свои движения. Но если их попросить пояснить особенности техники или подвести итоги, они встретятся с определенными трудностями. Левополушарным спортсменам требуется помощь в развитии быстроты запоминания техники. Однако точность выполнения упражнений у них обычно выше, чем у правополушарных спортсменов. Тем не менее, левополушарные спортсмены обычно медленнее выполняют задания тренера.

На операционном этапе у некоторых детей наступает критический период: с одной стороны, необходимо выполнить работу, а с другой — не хватает условий для реализации задачи. Именно на этом этапе неоптимальная организованная тренером ситуация, которая помогает ребенку включиться в работу, стимулирует его деятельность. Конкретные обстоятельства обуславливают использование тех или иных приемов.

Современные педагогические методики в основном ориентированы на левополушарное восприятие. Таким образом, правополушарные учащиеся оказываются в невыгодном положении, так как нуждаются в относительно законченном объяснении, об неизменности целостности движения при изменении его частей, музыкальном фоне на тренировке, творческих заданиях, контексте.

Тренер может видоизменять задания таким образом, чтобы адаптировать их ко всем занимающимся, как лево - так и правополушарным. В этом случае быстро растут положительные результаты, которые выражаются в освоении техники движений, осмыслении тактических процессов.

Дифференцируя особенности эффективных обучающих стилей, тренера должны учитывать различие между пониманием техники и тактики занимающимися с разным типом межполушарной организации. Так, правополушарные более успешны в изучении тактики, благодаря ее пространственной природе. Техника движений требует логики, последовательного мышления, что является преимуществом левополушарных спортсменов.

Левополушарные учащиеся решают пространственную задачу другим методом. Они выполняют технические действия, не выстраивая из них различных комбинаций. Движения левополушарных спортсменов отличаются не высокой двигательной активностью, ввиду отсутствия интереса к данному виду деятельности.

Правополушарные спортсмены часто находятся на тренировке в состоянии постоянного стресса, так как тренер требует от них выполнения работы с внеконтекстным материалом. Эти же спортсмены достигают успеха на тренировках, где те же тренировочные задачи подаются в контексте (практическое использование в бытовой ситуации, сравнение с яркими образами и др.).

Левополушарные учащиеся редко имеют большие проблемы на тренировках, так как многое происходит вне контекста.

В образовательном процессе системы кикбоксинга легко обучаться детям с низкой функциональной асимметрией полушарий (равнополушарным), то есть тем, которые при обучении знаковым системам способны использовать не только левополушарные, но и правополушарные стратегии.

Результативный этап (сравнение предполагаемой оценки с реальной).

Этот этап деятельности тренера является диагностирующим, он определяет прогнозы на будущее. Занимающийся также корректирует свою деятельность при помощи учителя: его осознанное отношение к итогам должно стать стимулом к предстоящей деятельности.

Перед педагогом стоит задача организовать работу таким образом, чтобы обратить результат предыдущей деятельности спортсмена в эмоциональный стимул, в осознанный мотив для выполнения следующего задания.

Тренер обязан исправлять технические ошибки и имеет установку на поиск оплошностей, спортсмен — как можно меньше их сделать. Это приводит к формированию исполнительского стиля у ребенка и дидактичности у педагога. Подобное положение чревато множеством негативных последствий.

Исполнительский стиль мышления формируется у детей уже в детском саду. Педагоги отмечают, что одного года пребывания в детском саду оказывается достаточно для стандартизации мышления ребенка. Недаром существует закон: в детских творческих работах учителю запрещается исправлять даже самые вопиющие ошибки. Замечено, что у авторитарных учителей и родителей дети более конфликтны, чаще дают другим отрицательные оценки.

Тем не менее, итог тренировочной работы обычно сводится к оценке. Тренер - оценивает по разным параметрам деятельность занимающегося в микроцикле, мезоцикле и макроцикле. Но при этом надо учесть, что особенно важно для юного спортсмена. А ребёнку важно мнение тренера – преподавателя не только о качестве движений и итогов по результатам деятельности за определённый период, но и оценка его усилий. Не оценить усилия занимающегося в присутствии группы, причина для ослабления внутренней мотивации.

При выборе методов проверки знаний занимающихся необходимо учитывать межполушарную асимметрию головного мозга.

Правополушарным свойственно целостное, нерасчлененное восприятие. Левополушарные же, наоборот, расчленяют целое на составные части.

Для ребенка важно, имеет ли оценка личностный смысл. Когда ребенка ругают или хвалят, из кратковременной памяти воспроизводится тот рисунок межцентральных взаимодействий в коре мозга, который был в момент деятельности. Запускают этот сложный механизм эмоции.

Эти процессы четко проявляются у мальчиков. Слово «молодец» для них наиболее значимо. При этом в коре головного мозга мальчиков повышается общий уровень функциональной активности и усиливаются межцентральные взаимодействия в передних отделах коры головного мозга, особенно в ассоциативных зонах правого полушария, играющего важную роль в стабилизации эмоциональных состояний.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ для групп начальной подготовки 2 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.
- **Оборудование и инвентарь**
 - Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга.

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, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка

- **Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксерами**

- 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 приемам защиты на месте с партнёром.
- Обучение приемам защиты в движении без партнёра.
- Обучение приемам защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

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.

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.

Теоретический материал для групп начальной подготовки 2 года обучения

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

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы и методы физической подготовки кикбоксера. Международные

связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. История развития кикбоксинга, кикбоксинг

История зарождения кикбоксинг в мире, России. Первый президент кикбоксинга России Романов Ю.Н. и его деятельность. Первые соревнования кикбоксёров в России. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских спортсменов. Чемпионат Европы г. Мадрид Испания. Первая сборная команда России: Нечаев Алексей, Иванов Александр, Душкин Кирилл, Украинцев Вадим, Аксютин Виктор. История развития кикбоксинга и единоборств в городе. Ведущие спортсмены 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.

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.

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра.

Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, гражданственности, отношения к спорту, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксера. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксёра.

7. Правила соревнований

Форма кикбоксёра. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

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.

Практический материал для групп начальной подготовки 2 года обучения

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, 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 самообороне и обороне партнера. Лыжная подготовка, плавание. Игры на воде.

2. Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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 мешках, спортивные игры, плавание.

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

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

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар коленом, махи вперед, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для групп начальной подготовки 3 года обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Физическая культура и спорт

○ Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Краткий обзор развития кикбоксинга.

○ История первых соревнований по кикбоксингу.

○ Развитие кикбоксинга в СССР, РФ, регионах, родном городе.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

○ Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система. Анализаторы. Сердечно-сосудистая система.

· **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кикбоксера.**

○ Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинг. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.

· **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксера**

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.
- **Правила соревнований**
- Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.
- **Оборудование и инвентарь**
- Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинг.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья)
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Нырание.
- Прогулки на природе.

Специальная подготовка

- **Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров**
- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся с партнёром на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Организация занимающихся с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)
- 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.
- Перемещения в боевых стойках.
- 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

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 от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

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 действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости

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 14 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города.

Теоретический **материал**
для групп начальной подготовки 3 года обучения

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

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 российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. История развития кикбоксинга

История зарождения кикбоксинга в мире, России. Первые соревнования кикбоксёров в России. Международные соревнования кикбоксёров с участием Российских спортсменов. Чемпионат Мира г. Лондон Англия. Первый Чемпион Мира Иванов Александр (Якутия, Республика Саха). Тренера сборной России: Клещев В.Н., Петухов В.А., Чистов. История спортивной школы. История развития различных направлений единоборств.

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.

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. Ведение дневника самоконтроля.

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра. Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксёра. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксёра. Этика и эстетики поведения кикбоксёра.

7. Правила соревнований

Форма кикбоксёра. Защитная экипировка кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

8. Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинга. Татами, Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал для групп начальной подготовки 3 года обучения

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). 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: кувьрки, 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.

2. Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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 мешках, спортивные игры, плавание.

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

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

Боевая стойка кикбоксёра:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары руками. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног:

удар коленом, круговые удары коленом, махи вперёд, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

- Внутренние соревновательные факторы-
 - Частота пульса;
 - Усталость и её фон;
 - Утомляемость;
 - Работоспособность;
 - Настрой на поединок;
 - Состояние готовности - самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).
- Внешние соревновательные факторы-
 - Последствия ударов по корпусу и голове;
 - Действия соперника;
 - Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
 - Судейские действия;
 - Часовые пояса;
 - Питание;
 - Времена года.

Летний лагерьный сбор: после окончания учебного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Сроки проведения летнего учебного тренировочного сбора 42-49 дней. Интересно будет происходить процесс педагогического взаимодействия в коллективе с педагогами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят

недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для учебно-тренировочных групп 1 года 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 кикбоксинга. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

2. Краткая история развития кикбоксинга.

Развитие кикбоксинга 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 кикбоксингом. 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.

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

- **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

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для учебно-тренировочных групп 2 года 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. Особенности специальной физической подготовки.

2. Краткая история развития кикбоксинга.

Развитие кикбоксинга 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. История развития кикбоксинга и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены школы, города, страны.

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 кикбоксера

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 кикбоксингом. 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.)

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. Развитие интеллектуальных, эмоциональных качеств.

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 правил: запрещённые и разрешённые действия.

7. Оборудование и инвентарь

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

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения для развития равновесия.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- 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.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.

Специальная подготовка

- **Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.**
 - Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.
 - Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.
 - Усвоение приема по заданию тренера.
 - Условный бой, формальные упражнения «ката».
 - Тренировка на снарядах.
 - Бой по заданию.
 - Спарринг.

· **Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксера**

- Изучение стоек кикбоксера.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Боевая стойка кикбоксера.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции.
- **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.
- Контрудары.
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.
- **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 и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.
- **По теоретической подготовке**
- Ответить на вопросы по пройденному материалу.
- **По результату участия в соревнованиях**
- Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в соревнованиях. В каждом соревновании выиграть:
 - Все поединки - отлично,
 - 70-80% - хорошо,
 - 50-60% - удовлетворительно
 -

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ

МАТЕРИАЛ

для групп для групп учебной тренировочной подготовки 3 года обучения

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и в Вашем регионе.

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 спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

для групп учебно-тренировочной подготовки 3 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 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. **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, гириями, 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 вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

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.

Соревновании

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытый татами, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасты 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.

Учебный материал для учебно –тренировочных групп 4 года обучения **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и кикбоксеров России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба.

2. История развития кикбоксинг.

История зарождения кикбоксинг в мире, России, Ульяновске. В 1992 году в г. Челябинске открылась Всероссийская федерация кикбоксинга. Руководитель Шарафисланов. Первые соревнования кикбоксеров в России, родном городе. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских, местных спортсменов. Кикбоксинг на международном уровне. Успехи Российских, местных кикбоксеров на чемпионатах Европы, Мира. Кикбоксинг и успехи кикбоксеров 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. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

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.

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера.

Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксинг: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксера. Спортивная часть. Культура и интересы кикбоксера.

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.

8. Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинг. Татами. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

для групп учебно-тренировочной подготовки 4 года обучения

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. 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.

2. Специальная физическая подготовка кикбоксера.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

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.

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю 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 одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых 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. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

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. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

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. Попастъ в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в первенстве России среди юношей. Попастъ в восьмёрку сильнейших спортсменов России (пройти минимум три круга).

По технической подготовке

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

- 27 секунд - отлично,
- до 29 секунд - хорошо,
- до 32 секунд - удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке.

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

- Проведение всех поединков - отлично.
- Выигрыш пяти поединков - хорошо.
- Выигрыш трёх поединков - удовлетворительно.

По психологической подготовке.

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

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. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи пи участниках, хронометриста.

Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.

Термин «набивка тела», «железная рубашка» означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. И, укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения. Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом. Где физическое и психическое воздействие на мышление спортсмена, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности спортсмена. Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по набивке тела, укрепления суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и кикбоксинге. Кикбоксинг составляют следующие разделы: лайт-контакт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу кик. Эти разделы не возможны без подготовленных суставов и натренированного к ударам тела. А так же на наш взгляд подобное отношение к закреплению суставов и набивке является профилактикой возможного травматизма. При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Довольно часто приходится слышать вопрос «Для чего это нужно и в чем же польза подобных упражнений?» Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий – это обоснованная система подготовки спортсмена к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, спортсмен укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке. Сознание кикбоксёра, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых

ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

Конечно же, все рассуждения о набивке основываются на том, что противник не вооружен. Понятно, что никакая набивка не защитит тело от поражения жёстким тяжёлым предметом, колющим и режущим оружием и т.п.

Существуют различные объяснения причин подобной тенденции: в процессе развития изменился подход к кикбоксингу, соревновательная подготовка требует много времени и отнимает немало физических и моральных сил у спортсмена. Высокий уровень подготовки бойца, выстроенной на научной основе, в ходе подготовки затронет и подготовку тела, и подготовку ударных частей. Но, к сожалению, не в том объёме, при котором спортсмен получил бы мощную психологическую и моральную поддержку в полной уверенности своей подготовленности. Другая причина это- влияние потребительского подхода социальной среды, в которой практикуется искусство и возрастающая роль спортивного кикбоксинга, отходящая от философии жизненного пути тысячелетних знаний в сфере восточных единоборств.

Мы применяли следующие виды набивки: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра - набивка ног, набивку мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться и со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку.

Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

1. стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10.

Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

2. переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5-7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом.

Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

3. упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках.

Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для

развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

4. упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений.

Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

5. прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

6. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами.

Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смена направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

7. упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

Методические указания: партнёр для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст занимающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым кикбоксёрам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

8. вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике.

Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

2. Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.

Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Мы изучали процесс укрепления голени и стопы. Вашему вниманию предлагаем комплекс упражнений направленного воздействия на голень и стопу. Хочу обратить внимание, что надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

1. Сед на пятках. Подъём голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени.

Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно.

2. упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре.

Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

Учебный материал для групп спортивного совершенствования 1 года обучения ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Физическая культура и спорт в России являются неотъемлемой частью в развитии и становлении детей, юношей и молодежи. Особую ценность физическая культура и спорт представляет для подготовки юношей и молодежи для службы в Вооруженных Силах России. Физическая культура и спорт приносят большую пользу для здоровья, моральных и волевых качеств человека.

В 1993 году Ступеньков Юрий открывает профессиональную лигу «Китэк». Краткий обзор состояния кикбоксинга в России и Мира. В последнее время кикбоксинг в мире очень сильно прогрессирует. Если раньше он сильно был развито в Германии, США, то теперь в России, Голландии, Франции, Германии, Англии, Болгарии и в ряде других Европейских стран и Америке, в последнее время большое развитие кикбоксинг получило в странах Африки, Азии. В Российском кикбоксинг после некоторого спада, вновь наметился большой прогресс, о чем видно по последним чемпионатам Европы, Мира. Существует тенденция к объединению всех федераций кикбоксинга в единую организацию, для решения совместных проблем на государственном уровне.

Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для кикбоксера. Основные требования к режиму - рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность человека меняется. Плавно повышаясь, она достигает высокого уровня в 10-13 часов, а также с 16 до 20 часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

К питанию кикбоксера предъявляются большие требования. Рацион кикбоксера должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок кикбоксёр должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал. на 1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4-2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции: жиров 2,0-2,1 на 1 кг веса, углеводов 9,0-10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для кикбоксера: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Выполнение правил личной гигиены важно для укрепления здоровья и повышения работоспособности кикбоксера. Основное средство ухода за кожей - регулярное мытье тела. После тренировки необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему. Особо внимательно надо следить за руками. Нежелательно отрабатывать удары на снарядах без забинтованных рук и снаряжных перчаток. Важную роль в личной гигиене кикбоксера играет баня. Баня оказывает также восстановительный и закаливающий эффект.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в кикбоксинг. Постепенно физическая подготовленность кикбоксера по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной.

Спортсмены, в том числе и кикбоксёры, должны быть образцом поведения не только на татами, но и во всем остальном. Своим поведением, отношением к спорту, к учебе, к работе он должен стараться быть примером для своих товарищей.

Знакомство молодых кикбоксеров с биографией как общей, так и спортивной таких кикбоксёров, как Чак Норрис, Доменик Валера, Бил Уоркид. Просмотр видеофильмов с их участием, разбор боев с их участием, как учебное пособие.

Самостоятельная тренировка кикбоксёром проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер. Спортсмен регулярно должен записывать и учитывать объём тренировочной работы в индивидуальном дневнике самоконтроля.

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен, произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в кикбоксинге и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крышке, броски гири, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).
- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Занятия в группах высшего спортивного мастерства предусматривают развитие высокого уровня профессионализма в деятельности спортсмена. Профессиональное личностное развитие не может происходить в отрыве от общего развития человека, поэтому включает все компоненты целостного развития личности;

* Этот процесс имеет ряд стадий, для выделения которых могут быть самые различные основания; каждая стадия характеризуется единством и достаточностью личностных признаков, удерживающих период в границах качественной определенности;

* Становление человека как профессионала тесно связано с его развитием как личности; личностное пространство шире профессионального и существенно влияет на него. Личность человека обычно оказывает позитивное влияние на выбор профессии, на ход профессиональной адаптации, профессиональной самореализации, стимулирует профессиональное мастерство и творчество.

* Профессиональные качества личности по мере их становления и развития начинают оказывать обратное (позитивное или негативное) влияние на личность;

* Профессиональное развитие личности - это процесс встречного движения социума и индивида; он характеризуется единством социального заказа и потребностей человека в создании собственной жизни как уникальной;

* Содержание профессионального развития как социального явления включает единство и борьбу противоположностей: внутренних потребностей, мотивов и внешних целей и задач, процессов внешнего воздействия и интериоризации, взаимодействия и взаимосодействия, что обеспечивает его реальную динамику и полноценное достижение профессионализма личности и деятельности;

* Профессиональное становление зависит как от факторов субъективного характера (например, склонности, возможности, способности, ценностные ориентации, мотивационная готовность и т.д.), так и от объективных (например, значимость профессии в обществе, правовой и общественной ее статус и др.);

* Профессиональное развитие предстает как органическое единство внешнего и внутреннего мира индивида, объективных и субъективных факторов, а непрерывное профессиональное образование выступает как средство, условие этого взаимодействия, основание для достижения высокого профессионализма личности и деятельности.

Целостность и непрерывность профессионально-личностного развития специалиста мы рассматриваем как процесс в рамках системно-целостного подхода, объединяющего, все звенья профессионального образования, социального и профессионального становления спортсмена.

Каждый спортсмен в своей деятельности стремиться к общественному признанию и самоутверждению. Позитивная общественная оценка его достижений является для него стимулом к дальнейшему совершенствованию. И напротив, негативная оценка деятельности может создать у спортсмена устойчивую фрустрацию, демобилизующую его стремление к дальнейшей работе.

1. Соревнования всегда значимы для спортсмена, потому что: на соревнованиях присутствуют зрители, о них пишут в прессе, показывают по телевидению, снимают видео фильмы, следовательно, они являются публичным зрелищем, а деятельность участвующих в них спортсменов приобретает общественную значимость и получает общественную оценку;

2. Соревнования - это всегда проверка правильности подготовки, целесообразности затраченных усилий и времени, результаты соревнований фиксируются официально и в отличие от результатов, показанных на тренировочных занятиях, дают

право на присвоение спортивных разрядов и званий - в этом личная значимость соревнований;

3. В соревнованиях всегда есть противник, и итог определяется как результат взаимодействия с ним.

4. В соревнованиях принимают участие судьи, регламентирующие и оценивающие в соответствии с правилами соревнований деятельность спортсмена;

5. В соревнованиях ограничено число раундов;

6. Время, в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию, принять самостоятельное решение, лимитировано и часто чрезвычайно мало (в тренировке ему может помочь тренер);

7. Соревнование может проходить в непривычных условиях- климатических, временных, метеорологических, при внушающих воздействие противников, судей, товарищей по команде, зрителей и т.д.

Суммарное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в значительно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревнованиях все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;
- самостоятельно регулировать состояние нервно- психического напряжения.

В процессе профессионального развития спортсмена происходит формирования его общественно-политических и моральных убеждений, его мотивации достижений, стержневых черт характера. При этом, важно помнить, что непосредственно влияют на процесс формирования всех этих компонентов как личности тренера, так и социальная среда воспитанника. В этом плане педагогическая поддержка повышает эффективность профессионально-личностного становления спортсмена при соблюдении следующих условий.

Важным условием формирования мировоззрения спортсменов является глубокое осознание всеми специалистами взаимосвязи идейно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса.

Средства внушения нужны, во-первых, при необходимости оптимизировать процесс восстановления (например, улучшить ночной сон или повысить эффект отдыха между дневными и вечерними тренировочными занятиями); во-вторых, при психических срывах, различного рода неврозах; в-третьих, перед выступлением в состязании.

Бывает, что уровень мотивации достижений достаточно высокий, но преобладают мотивы избегания неудачи. На почве такого мотива возникает повышенная, хотя и скрытая, тревожность. Пока идёт тренировочный процесс, она не проявляется. Но чем ответственной соревнования, тем вероятней срыв.

Кикбоксинг как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психологической.

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую оно является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг или татами, неуверенный в своих силах, во время боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если он хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть

возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи. Формирование этих качеств будет успешным лишь при осуществлении педагогической поддержки спортсмена тренером.

Такая подготовка, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к волевым максимальным и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Организуя учебно-тренировочный процесс тренеру необходимо помнить о наиболее важных психических процессах, формирующихся в ходе учебно-тренировочного процесса. К ним мы относим следующие.

Восприятие. В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немислим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это – чувство дистанции, времени, ориентирование на ковре, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

Чувство дистанции – умение кикбоксёра точно определять расстояние до противника. В кикбоксинга чувство дистанции проявляется в двух формах – при атаке и при защите. Так, для спортсмена контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями.

На разных дистанциях это чувство у кикбоксёров не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательное восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции.

Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения.

Некоторые кикбоксёры обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противнику уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, кикбоксёр в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы.

Ориентирование на татами. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, кикбоксёр должен уметь в любой момент определить свое положение на татами относительно его углов и сторон: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу).

Чувство положения тела. Во время боя спортсмен постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий.

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства кикбоксёра – умение не напрягаться излишне, в сложных условиях держаться свободно и непринужденно.

Чувство удара. Важнейшим качеством кикбоксёра является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения кулака с целью. Кикбоксёр

должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.

Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Кикбоксёр должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает, от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме того, удар должен быть нанесен той частью тела, которая обеспечивает наибольшую жесткость.

Кикбоксёр должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. Когда организм утомляется, интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения.

Устойчивость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи.

В кикбоксинг требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте – противнике. Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание кикбоксёра, так как требуют распределить внимание на двух, практически одновременных моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

Боевое мышление. Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на татами необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты), создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодны для него и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности кикбоксёра и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения – это и есть предмет оперативного мышления.

Быстрота реакции. Каждому спортсмену присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа.

При сенсорном типе реакции внимание кикбоксёра в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно атаковать, защищаться и контратаковать.

Кикбоксёры, имеющие моторный тип реакции, сосредотачивают внимание в основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются.

При нейтральном типе реакции внимание спортсмена распределено как на собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего кикбоксёр своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано ранее, для кикбоксёра характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Динамика развития кикбоксинга в мире, Европе, России и в регионах.

Восстановительные средства в учебно-тренировочном процессе. Значение бани, бассейна, отдыха на природе. Важную роль в личной гигиене кикбоксера играет баня, оказывающая также закаливающий эффект.

Режим дня. Основное требование к режиму - рациональное чередование работы и отдыха. Подъем в 7 часов, утрення зарядка с небольшой нагрузкой; 10-12 час. - первая тренировка, так как работоспособность спортсмена плавно повышается; с 14-15 час. - отдых; 17 - 19 час. - вторая тренировка; отбой в 23 час. при тишине и покое.

Режим питания. В период интенсивных тренировок кикбоксёр к питанию должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал на 1 кг веса. Суточная норма белков 2,4 - 2,5 ккал на 1 кг веса. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Профилактика травматизма. Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, кикбоксёр должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован капой, шлемом, бандажом, шитками не только на соревнованиях, но и на тренировках.

Значение самостоятельных занятий. Самостоятельная тренировка кикбоксера проводится в тех случаях, когда нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, на которые указывает тренер.

Анализ поединков. Анализ методик тренировок. При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ОФП основными средствами являются: кроссы, спортивные игры, штанга, плавание, лыжная подготовка, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, гиревой спорт, прыжки.

СФП относятся: работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг - Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10-15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т.д. Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах.

Необходимо овладеть новыми разнообразными двигательными навыками.

ТТМ. Совершенствование прямых, боковых ударов; ударов снизу; сверху вниз; как в атаке, так и отходе; защита от всех ударов - блоки, уклоны; шаг назад, смещения. Техника и тактика ведения боя как с высоким соперником, так и с низким, с лёгким и тяжёлым. Тактика и техника ведения боя с левшой. Техника и тактика ведения боя как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником. Уметь в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя и добиться победы.

Вольные и условные бои являются в совершенствовании ТТМ и подготовке к предстоящим соревнованиям.

Соревнования и спарринги для кикбоксеров высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности.

СТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Татами 8X8 или ринг 6X6, 5X5.
- Мешки боксёрские.;
- Лапы;
- Перчатки боксёрские;
- Макивары ручные для отработки ударов ногами;
- Гири, гантели, штанга;

- Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные;

- Секундомер

Спортивное снаряжение кикбоксёра:

- Длинные спортивные свободные штаны синего или красного цвета прикрывающие щиколотку, без карманов, пуговиц и ремней;
- Футболка для сейм и лайт контакта;
- Паховые и грудные щитки должны быть под одеждой;
- Футы, щитки, шлем, капа, бинты, боксёрские перчатки;
- Средства промывки полости рта по время поединка.

ТЕРМИНЫ УПОТРЕБЛЯЕМЫЕ В МЕЖДУНАРОДНОЙ СИСТЕМЕ КИКБОКСИНГА

Удары руками (английские термины)

Панч - прямой

хук – короткий боковой

кросс - средний боковой

свинг – длинный боковой

апперкот – удар снизу ВВЕРХ

- джеб - прямой удар

Команды во время поединка

Файт – начало поединка

Стоп – прекратить действия

Тайм – остановить время

Брэк – разойтись

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок. Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Планы применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; 17 проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности

функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. Примерные комплексы основных средств восстановления.

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются. Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

4. Система контроля и зачетные требования.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта
кикбоксинг

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.

Требования к результатам на каждом этапе спортивной подготовки

Выполнение требований к результатам на каждом этапе спортивной подготовки дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

1) 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, всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях. Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Контрольные нормативы.

- для оценки уровня физической подготовки кикбоксеров:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 года (НП-1)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 2 года (НП-2)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,4 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 15 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 15 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 4 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 123 см)	Прыжок в длину с места (не менее 112 см)
----------------------------	--	--

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 3 года (НП-3)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 14 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 14 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 11 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 9 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 126 см)	Прыжок в длину с места (не менее 114 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе первого года (ТЭ-1)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе второго года (ТЭ-2)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе третьего года (ТЭ-3)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе четвертого года (ТЭ-4)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе четвертого года (ТЭ-5)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении	Подъем туловища в положении

	лежа за 30 с (не менее 15 раз)	лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин.)	Бег 800 м (не более 3 мин.)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 2,8 мин.)	Бег 1000 м (не более 3 мин.)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 16 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в	Сгибание и разгибание рук в

	упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 18 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 16 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

**5.Примерный план физкультурных и спортивных мероприятий на спортивный сезон
в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта: кикбоксинг**

Этап спортивной подготовки	Ранг соревнований и наименование ТМ							
	основные		отборочные		контрольные		ТМ	
Тренировочный этап (свыше 2 лет)	1	Чемпионат и Первенство УрФО в дисциплинах фулл-контакт и фулл-контакт с лоу-киком	1	Открытое Чемпионат и Первенство города по кикбоксингу	1	Открытый Межрегиональный турнир по кикбоксингу в честь святого благоверного князя Александра Невского	1	Тренировочные сборы к первенству и чемпионату УрФО
	2	Чемпионат и Первенство Челябинской области по кикбоксингу в дисциплинах фулл-контакт и фулл-контакт с лоу-киком	2	Чемпионат и Первенство Челябинской области по кикбоксингу в разделе Лайт-контакт, поинтфайтинг и сольные композиции	2	Открытый республиканский турнир по кикбоксингу	2	Тренировочные сборы к первенству области
					3	Открытый городской турнир по кикбоксингу. Матчевые встречи.		
					4	Открытые первенства городских округов		
					5	Региональный отборочный турнир по кикбоксингу		
Тренировочный этап (1-2 года)	1	Чемпионат и Первенство Челябинской области по кикбоксингу в дисциплинах фулл-контакт и фулл-контакт с лоу-киком	1	Открытое Чемпионат и Первенство города по кикбоксингу	1	Открытый Межрегиональный турнир по кикбоксингу в честь святого благоверного князя Александра Невского	1	Тренировочные сборы к первенству и чемпионату УрФО

				2	Открытый республиканский турнир по кикбоксингу	2	Тренировочные сборы к первенству области
				3	Открытый городской турнир по кикбоксингу. Матчевые встречи.		
				4	Открытые первенства городских округов		

6. Перечень информационного обеспечения программы

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
5. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
10. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
11. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
12. Волков Н.И., Зацюрский В.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТиП, 1968, № 7
13. Волков Н.И., Зацюрский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6
14. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978
15. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
16. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
17. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.
18. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
19. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
20. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
21. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.
22. 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.
23. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
24. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. -Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов - Пенза, 1988, с.20-22.

25. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.
26. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.
27. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
28. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.
29. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с.2-8.
30. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.
31. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998, с.272.
32. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.
33. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.
34. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.
35. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991, с.543.
36. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.
37. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.
38. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
39. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любичевские чтения. – Ульяновск: 1999, с.120-122.
40. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.
41. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. - М.: Просвещение 1996, с.256.
42. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.
43. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. - М.: ФиС, 1986, с.240.
44. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.
45. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.
46. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.
47. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
48. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.
49. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.

50. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987, с.157.

51. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. - М.: 1988, с.130.