

Муниципальное автономное учреждение
спортивной направленности
«Физкультурно-оздоровительный центр»

Принята решением
педагогического совета
Протокол № 1 от «19» 02 2016 г.

Утверждаю:
Руководитель МАУ СН ФОЦ
В.И. Чугайнов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

КИКБОКСИНГ

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: до 8 лет

Составители:
Молчанов С.В. – тренер-преподаватель

г. Солнечногорск, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	3
1.1.	Планирование учебного процесса	3
1.2.	Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям. Примерный учебный план	4
1.3.	Навыки в других видах спорта	4
1.4.	Продолжительность этапов спортивной подготовки	5
1.5.	Соотношение объемов обучения	6
1.6.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	6
1.7.	Режимы тренировочной работы	6
1.8.	Предельные тренировочные нагрузки	6
1.9.	Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	6
II.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	7
2.1.	Многолетняя подготовка в кикбоксинге	7
2.2.	Характеристика микроциклов	7
2.3.	Требования к технике безопасности	7
2.4.	Учебно-тренировочные сборы	8
2.5.	Антидопинговые мероприятия	8
2.6.	Теоретическая подготовка	8
2.7.	Врачебно-педагогический контроль	9
2.8.	Программный материал для практических занятий	10
2.9.	Воспитательная работа	14
2.10.	Психологическая подготовка	15
2.11.	Восстановительные мероприятия	15
2.12.	Инструкторская и судейская практика	16
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	16
3.1.	Требования к результатам реализации программы	16
3.2.	Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся	18
3.3.	Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы	18
3.5.	Переводные нормативы по технической подготовленности	19
3.5.	Нормативы по специальной и физической подготовленности	19
	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Кикбоксинг - спортивное единоборство, зародившееся в 1960-х годах. Подразделяется на американский кикбоксинг (фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, семи-контакт, лайт-контакт, кик-лайт), японский кикбоксинг (формат К-1), сольные композиции (музыкальные формы). В широком смысле слова под кикбоксингом иногда понимают различные ударные единоборства, правилами которых разрешены удары руками и ногами с использованием в экипировке боксёрских перчаток. Основные компоненты кикбоксинга:

- базовая техника (основы школы движений) подразумевает изучение основных движений бокса и каратэ. Выполнение традиционных стоек, перемещения в них; защитных, блокирующих действий; ударных, атакующих действий;
- формальные упражнения (бой с тенью, специальные игровые задания и др.) используются для совершенства техники ударов и защит, постановки дыхания, умения концентрироваться, развития ловкости и точности движений;
- поединки (спарринги и соревнования) необходимы для формирования морально-волевых качеств, выполнения спортивных разрядов;
- укрепление суставов, мышц и сухожилий.

Программа по кикбоксингу для Муниципального автономного учреждения спортивной направленности «Физкультурно-оздоровительный центр» (МАУ СН ФОЦ) является дополнительной предпрофессиональной. Годовой календарный учебный график на 46 недель.

Программа составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании» 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, приказ Министерства спорта РФ N 730 от 13 сентября 2013 г.
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 10.03.2013 г. N 28760;
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- локальных нормативных актов Учреждения.

Программа направлена на решение следующих задач:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании Положения о порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

Структура системы многолетней подготовки:

обучение по предпрофессиональной программе разделено на этапы:

- начальной подготовки НП (до 3 лет);
- тренировочный этап ТЭ, (периоды: базовой подготовки до 2 лет, спортивной специализации – 1 год);

В программе этапы спортивной подготовки разделяются по годам обучения: этап начальной подготовки – 1,2,3 год обучения; тренировочный этап: период базовой подготовки – 1,2 год обучения, период спортивной специализации – 3,4,5-й год.

Разряды по виду спорта кикбоксинг присваиваются в соответствии с требованиями ЕВСК.

І. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Раздел «Учебный план» дополнительной предпрофессиональной программы по кикбоксингу составлен на основе ФГТ с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.1. Планирование учебно-тренировочного процесса

Образовательная организация в соответствии с локальными нормативными актами учреждения разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график, в котором предусматриваются:

- расписание тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам, индивидуально);

- минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно);
- участие в соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем;
- промежуточная итоговая аттестация.

Основными формами занятий являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При планировании учебно-тренировочного процесса тренером-преподавателем разрабатываются следующие документы: перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), ежегодное планирование - план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной итоговой аттестации, сдачи контрольно-переводных нормативов; ежемесячное планирование, расписание занятий; рабочие поурочные планы занятий; журналы учета занятий; дневники тренировок.

На основании учебного плана (табл. 1) составляются планы-графики учебного процесса. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятия, в плане-графике распределяется по месяцам. В плане учтено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (табл. 3).

1.2. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Таблица 1

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям (Примерный учебный план на 46 учебных недель)

№ п/п	Предметные области	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		До 3 лет			Период базовой подготовки до 2 лет		Период спортивной специализации 3 года		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
I.	Теоретическая подготовка	14	14	16	27	27	32	36	41
II.	ОФП, СФП	61	81	75	110	110	129	147	165
III.	Избранный вид спорта:	138	187	189	265	265	309	353	397
3.1	Основы техники и тактики	70	90	91	120	120	133	155	176
3.2	Совершенствование СФП	64	90	90	103	103	120	130	145
3.3	Инструкторская и судейская практика				8	8	14	16	18
3.4	Соревновательная подготовка				12	12	12	16	20
3.5	Контрольные и зачетные требования	4	4	4	6	6	6	8	8
3.6	Восстановительные мероприятия				12	12	12	16	18
3.7	Медицинское. углубленное комплексное обследование		3	4	4	4	12	12	12
IV.	Другие виды спорта и подвижные игры	16	26	27	44	44	51	58	66
V.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	28	36	31	62	62	72	84	93
VI.	Самостоятельная работа	19	24	30	44	44	51	58	66
	Всего за год	276	368	368	552	552	644	736	828
	Часов в неделю	6	8	8	12	12	14	16	18

1.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

В раздел «Другие виды спорта и подвижные игры» входит силовая подготовка, упражнения на тренажерах, гимнастических снарядах, акробатическая подготовка, скоростная подготовка, плавание, езда на велосипеде, футбол, баскетбол.

Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах. Различные упражнения на гимнастической стенке: индивидуальные и парные, то же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Простейшие висы, упоры. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Бег, прыжки, подскоки, занятия на тренажерах способствуют усилению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, совершенствуют координацию движений, развивают силу, ловкость, быстроту.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Спортивные игры вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия играющих, разнообразно и интересно проводить тренировки, воспитывают чувство товарищества в командных играх, ответственности за свои действия. Во время игр осуществляется совершенствование технических приемов и обучение тактическим действиям.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

1.4. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 2) *Таблица 2*

Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы	Оптимальный количественный состав	Максимальный количественный состав	Максимальный объем тренировочной нагрузки
Этап начальной подготовки	до одного года	12	18	30	6
	свыше одного года	12	17	20	8
Тренировочный этап	базовой подготовки	10	10	14	12
	спортивной специализации	8	10	16	18

1.5. Соотношение объемов тренировочного процесса

В процессе реализации Программ по спортивным единоборствам необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том

числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образ.и физкультурно-спортивными организациями.

Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Предметные области	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап		
		До 3 лет			Период базовой подготовки до 2 лет		Период спорт. специализации 3 года
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3,4,5 год
I.	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5
II.	ОФП, СФП	22	22	20	20	20	20
III.	Избранный вид спорта:	50	50	48	48	48	48
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	6	6	8	8	8	8
V.	Технико-тактическая, психологическая подготовка	10	10	11	11	11	11
VI.	Самостоятельная работа	7	7	8	8	8	8

1.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности (таблица 4) Таблица 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	НП		ТЭ	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	-	-	4	5
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1
Количество встреч	5	13	15	19

Допускается увеличение количества проводимых встреч на 25% от указанного в таблице 4, что связано с реализацией принципа индивидуального подхода в подготовке спортсмена, а также с уровнем сложности соревнований (квалификация участников, их количество в данной весовой категории, соотношение выигранных боев и поражений).

1.7.Режимы тренировочной работы (таблица 5)Таблица 5

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст обучения	Мин. число учащихся в группе	Макс. количество учебных часов в неделю	Требования по физ. Техн.и спорт. подготовке на конец учебного года
НП	до года свыше года	9 лет	от 12 до 30	6 8	Выполнение нормативов ОФП
ТЭ	до 2-х лет свыше 2-х лет	12 лет	от 10 до 16	14 16	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, II юношеский, I юношеский, II спортивный

1.8.Предельные тренировочные нагрузки (таблица 6):Таблица 6

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	НП		ТЭ	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	14-16-18
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	6-7	9-10
Общее количество часов в год	276	414	552	644-736-828
Общее количество тренировок в год	184	230	322	460

1.9. Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку (минимальный возраст для зачисления)

Этап начальной подготовки – 10 лет

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 12 лет

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Многолетняя подготовка в кикбоксинге.

В целях рационального построения многолетней подготовки необходимо ориентироваться на следующие показатели: возраст, в котором спортсмен показывает высшие результаты; время, которое есть до достижения оптимальных для высших результатов возрастных границ; объем и другие характеристики работы, которую он должен выполнить, определяемые закономерностями становления различных сторон мастерства, структурой подготовленности в различные периоды спортивной биографии, индивидуальные особенности. В вопросе многолетней подготовки выделяют следующие возрастные зоны: первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов. Подготовка должна строиться на постепенном увеличении объемов интенсивности нагрузок, постепенном изменении соотношения средств общей и специальной подготовки так, что увеличивается доля специальной подготовки.

2.2. Характеристика микроциклов

В зависимости от конкретных условий микроциклы бывают продолжительностью от 3-4 дней до 10-14 дней. В кикбоксинге распространены 7-дневные микроциклы.

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

Ударные микроциклы. Решают основные задачи этапа подготовки. Для него характерны высокие объемы работы. Высокая интенсивность. Его основной целью является стимуляция адаптационных процессов по отношению к работе определенного характера.

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

Восстановительные микроциклы. Завершают серию ударных микроциклов, могут планироваться и после соревнований. Восстановительный микроцикл часто отсутствует при переходе от общеподготовительного этапа подготовки к специальному, обеспечивает продолжение решения задач полноценной подготовки к главным соревнованиям.

Соревновательные микроциклы. Решают задачу достижения полной адаптации к условиям соревнований: взвешивание, жеребьевка, 1-2 боя в день, присутствие зрителей. Соревновательные микроциклы могут включать в себя и отдельные тренировочные занятия, аналогичные тем, какие проводятся в свободные от выступлений дни, и решают задачи восстановления, поддержания формы, отработки предполагаемых действий.

Нагрузка в каждом из видов микроцикла подбирается в зависимости от задач, этапа подготовки, контингента.

2.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

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

- травмы из-за неисправности или не соответствующего размера защитного снаряжения, спортивной формы, спортивного инвентаря;
- травмы из-за применения запрещенных приемов, неправильного подбора спарринг-партнеров (значительно отличающихся по возрасту, весовой категории, спортивному мастерству);
- травмы при падениях и столкновениях;
- выполнение упражнений без разминки.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю. При неисправности защитного снаряжения или спортивного инвентаря прекратить занятия. К занятиям допускать только в спортивной специальной форме, босиком или нескользящей спортивной обуви. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, не менее трех метров, чтобы избежать столкновений. Отработка кувырков страховки при падении и других элементов гимнастики выполняется на специализированных матах,

имеющих сертификат соответствия и только в присутствии тренера-преподавателя. Во время выполнения упражнений остальным занимающимся следует стоять на безопасной дистанции. При падениях сгруппироваться, чтобы избежать травм.

2.4. Учебно-тренировочные сборы

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

Тренировочные сборы - особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления (таблица № 7). *Таблица № 7*

Особенности организации и проведения тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) без учёта проезда к месту его проведения и обратно		Оптимальное число участников тренировочных сборов
		ТЭ	НП	
Специальные тренировочные сборы				
1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	-	Не менее 70% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе
2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники спортивных соревнований
3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе
5.	Просмотровые тренировочные сборы для претендентов	До 60 дней	-	В соответствии с лок. нормативными актами образовательной организации

2.5. Антидопинговые мероприятия

Антидопинговые мероприятия проводятся в соответствии с Общероссийскими и международными антидопинговыми правилами. Не реже двух раз в год под руководством тренера или приглашённого лектора все спортсмены, начиная с тренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте. Не реже одного раза в год сдать зачёт по полученным знаниям.

2.6. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России и в регионе.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки. Международные связи спортсменов. Успехи кикбоксёров региона России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, России.

История развития кикбоксинга.

История зарождения кикбоксинга в родном городе. Международные соревнования кикбоксёров с участием Российских спортсменов. Успехи кикбоксёров и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира. Успехи кикбоксёров и единоборцев родного города.

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.

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.

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.

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.

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

2.7 Врачебно-педагогический контроль

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428), и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу. В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- использование восстановительных средств, выполнение рекомендаций медицинских работников.

Основная форма врачебного контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования.

Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса.

Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

Врачебные обследования проходят не реже одного раза в 6 месяцев. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, - позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки. График проведения врачебного обследования составляется

тренером совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Не рекомендуется проводить врачебные обследования после напряженной тренировки, тяжелого трудового дня, сгонки веса в бане. Желательно, чтобы врачебные обследования начинались в утренние часы или через 3-4 часа после работы или приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, в первые 1-2 дня менструации.

Формой врачебного контроля является диспансеризация - система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, которая включает в себя диспансерные, углубленные медицинские обследования, этапные комплексные и текущие обследования. Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся 1-2 раза в год в кабинетах врачей различных специализаций (терапевт, хирург, отоларинголог и др.) как в состоянии покоя, так и после выполнения стандартной нагрузки (велозергометр, тредбан и др.).

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

2.7. Программный материал для практических занятий

Для этапа начальной подготовки

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, фанаты, 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. Игры на воде.

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 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.

Для тренировочного этапа

Общая физическая подготовка

Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрэк. 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 кикбоксеров

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 кикбоксера.

Изучение базовых стоек кикбоксера.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Перемещения в боевых стойках. Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защиты и контрударов с обучением 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: 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 вперед, назад, в сторону.

Для тренировочного этапа (свыше двух лет)

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.

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 прямой местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения греком мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития 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 йогами 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 бою.

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.

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.

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 кикбоксерам 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.

9. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу.

Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю. 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.

3. Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра). Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

4. Исходное положение, стойка на правом колене. Раз - шаг левой ногой в полном приседе. Два - переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три - сед на левую стопу. Четыре - шаг правой ногой в полном приседе. Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100-120 шагов. Укрепление мышц туловища через набивку для детей в возрасте 9-10 лет не рекомендуется.

2.9. Воспитательная работа

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

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

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

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самостоятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

2.10. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

2.11. Восстановительные средства и мероприятия

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её 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 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) 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 глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

2.12. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на ТЭ и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Результатом освоения Программ по спортивным единоборствам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине

вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

3.2. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

На основании Положения Учреждения о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся устанавливается порядок планирования, организации и проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в процессе обучения.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

Итоговая аттестация - форма оценки теоретических знаний выпускника Учреждения, полностью завершившего обучение на учебно-тренировочном этапе, осуществляемая комиссией Учреждения по принятию теоретического экзамена по инструкторской и судейской практике по отделениям.

Формы контроля промежуточной аттестации:

- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);

- контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке (СФП);

- теоретическое тестирование.

3.3. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах включают в себя: *Таблица 8*

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

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

Таблица 9

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3*10м (не более 13с)	Челночный бег 3*10м (не более 13,5с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) за 1 мин	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) за 1 мин

	Подъем туловища в положении лежа (не менее 45 раз) за 1 мин	Подъем туловища в положении лежа (не менее 30 раз) за 1 мин
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техн.мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 10

3.5. Нормативы по технической подготовленности

Для групп этапа начальной подготовки (до двух лет)

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ФОЦ, первенство города. 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.

Для групп начальной подготовки (свыше двух лет)

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

Для тренировочного этапа (до двух лет)

В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ФОЦ, первенство города.

Для тренировочного этапа (свыше двух лет)

Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:
- все поединки - отлично, - 70-80% - хорошо, - 50-60% - удовлетворительно

3.6. Нормативы по специальной физической подготовленности

Нормативы по специальной физической подготовке в кикбоксинге сводятся к проявлению умения достигать и необходимое время поддерживать оптимальные характеристики тех или иных движений. Например, в течение определенного времени это вынесение одной из серий или связок ударов или защит по снаряду, лапам и т.д. Характер усилий, время поддержания необходимых параметров техники служат показателями достигнутого уровня специальной физической подготовленности. Так же как и в случае оценки степени освоения техники, оценка уровня специальной физической подготовленности в большинстве случаев производится визуально. Появление различного рода тренажеров и их общий тоннаж за определенное время, дают возможность переходить к количественному выражению критерия уровня специальной физической подготовленности

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. *Агашин Ф.К.* Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС1977, с.207.
2. *Клещев В.Н.* Кикбоксинг. Учебник для вузов. – Академический проект, 2006, 288с.
3. *Бальсевич В.К.* Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 1988, с.208.
4. *Белов В.И.* Валеология: Здоровье, молодость, красота, долголетие,- М.: Недра Коммюникейшине Лтд, 1999, с.664
5. *Бернштейн Н.А.* О ловкости и её развитии. - М.: ФиС 1991, с.287, с ил.
6. *Боген М.М.* Обучение двигательным действиям. -М.: ФиС. 1985, с. 192, с ил. 8.
7. *Борилкевич В.Е.* Физическая работоспособность в экспериментальных условиях мышечной деятельности - Л.: изд-во ЛГУ, 1982, с. 96.
8. *Бэгшоу К.* Мышечное сокращение. М.: Мир, 1985.
9. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
10. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса. М.:ФиС, 1985.
11. *Виленский М.Я.* Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни. - ТПФК, 1994, № 9, с.9
12. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977.
13. *Волков В.М., Филлин В.П.* Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
14. *Волков Н.И.* Биохимический контроль в спорте: проблемы и перспективы – ТиП 1975, Л» 11.
15. *Волков Н.И.* Энергетический обмен и работоспособность человека в условиях напряжённой мышечной деятельности. - Кан. дисс. М., 1968.
16. *Волков Н.И., Зацюрский В.М.* Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. -ТиП, 1964, №6
17. *Годик М. А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок,- М.: ФиС, 1980.
18. *Готовцев П.И., Дубровский В.И* Самоконтроль при занятиях физической культурой. -М.:ФиС, 1984.
19. *Готовцев П.И., Дубровский В.И.* Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
20. *Гуревич И. А.* Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф>

<http://uchebalegko.ru>

<http://netess.ru>

<http://lib.convdocs.org>

<http://pandia.ru>

<http://lexed.ru>