

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Чернянского района Белгородской области»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

Введено в действие
Приказом № 107
от «30» августа 2019 г.



**«КИКБОКСИНГ»
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Срок реализации: 10 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Разработчик программы:

Мандрощенко Н.И., инструктор-методист

Ивлев В.И., тренер-преподаватель

Рецензенты:

Архипов П.И., методист Чернянского

межмуниципального методического центра

Притулина Н.Ф., директор МБУ ДО ДЮСШ

пгт. Чернянка
2019 год

Разработчик программы:

Мандрощенко Наталья Ивановна – инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ

Ивлев Виктор Иванович – тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ.

Рецензенты:

Архипов П.И., методист Чернянского межмуниципального методического центра

Притулина Наталья Федоровна – директор МБУ ДО ДЮСШ, высшей квалификационной категории, Почетный работник общего образования Российской Федерации;

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по кикбоксингу в МБУДО «ДЮСШ Чернянского района Белгородской области.

Программа раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

СОДЕРЖАНИЕ

	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	страница
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА - направленность программы - характеристика вида спорта - цели и задачи - срок обучения - минимальный возраст для зачисления на обучение - наполняемость групп - планируемые результаты освоения программы учащимися	4-9
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН - календарный учебный график - план учебного процесса - расписание учебных занятий	9-14
3	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ - методика и содержание работы по предметным областям - рабочие программы по предметным областям - объемы учебных нагрузок - методические материалы - методы выявления и отбора одаренных детей - требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	14-40
4	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРООРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА - план воспитательной и проориентационной работы - календарный план соревнований	40-44
5	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	44-47
6	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	47-48

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Кикбоксинг – это спортивное контактное единоборство, сочетающее в себе технику ударов руками — английского бокса и ударов ногами, характерных для восточных боевых искусств, таких, как каратэ, тхэквондо, тайский бокс и других. Кикбоксинг – как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических 5 качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Кикбоксинг – чрезвычайно зрелищный вид спорта. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой характер. Мощность работы субмаксимальная. При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций. Специфические особенности кикбоксинга – контакт с партнером посредством ударных движений – способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние кикбоксинга на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого, и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер. Существенной особенностью кикбоксинга является то, что уровень требований к спортсменам, их круг, могут в значительной степени изменяться в зависимости от того, в каком виде программы соревнований специализируется спортсмен. Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины:

1. Семи-контакт (point-fighting). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков.
 2. Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.
 3. Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.
 4. Фулл-контакт с лоу-кик. Здесь, помимо целей, разрешенных в фулл-контакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника.
 5. К-1. По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.
 6. Сольные композиции. Эта дисциплина представляет собой демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником). Спортсмен(ка) создает свой образ, в том числе с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии.
- Такое разнообразие направлений дает возможность спортсмену реализовать себя в наиболее подходящем ему разделе.

Дополнительная предпрофессиональная программа «Кикбоксинг» МБУДО «ДЮСШ Чернянского района Белгородской области (далее – «Программа») составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом Российской Федерации от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 06 декабря 2011 года № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении

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»;

- приказом Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Устава МБУ ДО ДЮСШ.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Содержание дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы «Кикбоксинг» направлено на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей ребенка, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта (Кикбоксинг), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

Цель Программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Основными задачами Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Дополнительная предпрофессиональная программа по кикбоксингу содержит два уровня сложности: базовый уровень и углубленный уровень.

Продолжительность обучения по программе составляет 8 лет, возраст занимающихся от 8 до 18 лет: на базовом уровне - 6 лет, на углубленном уровне – 2 года.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалифицированной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне может быть увеличен до 2 лет.

На обучение по Программе зачисляются дети школьного возраста от 8 лет, прошедшие индивидуальный отбор и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям кикбоксингом, в соответствии с правилами приема, перевода по предпрофессиональным программам МБУ ДО ДЮСШ.

Уровень сложности	Продолжительность обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп	Максимальная наполняемость групп
Базовый	6 лет	8 лет	15	20
Углубленный 1-2 года обучения	2 года	14 лет	10	15
Углубленный 3-4 года обучения	до 2 лет	16 лет	5	10

Базовый уровень сложности образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей.

Обязательные предметные области базового уровня сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка кикбоксеров;
- вид спорта «Кикбоксинг».

Вариативные предметные области базового уровня сложности:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень сложности образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей.

Обязательные предметные области углубленного уровня сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка кикбоксеров;
- вид спорта «Кикбоксинг»
- основы профессионального самоопределения;

Вариативные предметные области углубленного уровня сложности:

- различные виды спорта и подвижные игры,
- судейская подготовка;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий тренером-преподавателем.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровневой сложности образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу по каждой предметной области.

Результатом освоения образовательной программы является:

Базовый уровень

В области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития кикбоксинга;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В области «общая физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий кикбоксингом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;

В области вид спорта «Кикбоксинг»:

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой кикбоксинг;
- овладение основами техники и тактики кикбоксинга;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в кикбоксинге;
- знание требований техники безопасности при занятиях кикбоксингом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по футболу.

В области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами различных видов спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества кикбоксера средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для кикбоксера специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества для кикбоксера;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по кикбоксингу;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Углубленный уровень

В области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития кикбоксинга;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- знание этических вопросов кикбоксинга;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по кикбоксингу, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияние на спортсмена занятий кикбоксингом;

- знание основ спортивного питания.

В области «общая и специальная физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий кикбоксингом;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий кикбоксингом.

В области «основы профессионального самоопределения»:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы;

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

В области «вид спорта «Кикбоксинг»:

- обучение и совершенствование техники и тактики кикбоксинга;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по кикбоксингу;
- формирование мотивации к занятиям кикбоксингом;

- знание официальных правил соревнований по кикбоксингу, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами различных видов спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества кикбоксера средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В области «судейская подготовка»:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по кикбоксингу.

В области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для футболиста специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества для кикбоксера;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по кикбоксингу;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план разработан с учетом федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения.

Учебный план:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса;
- предусматривает максимальную нагрузку обучающихся;
- отражает наименование предметных областей;
- определяет последовательность освоения содержания программы.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 учебные недели в условиях учреждения дополнительного образования и 6 недель работы в условиях оздоровительных лагерей или по индивидуальным планам и самостоятельной работы обучающихся в период их активного отдыха.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам обучения.

Показатель учебной нагрузки	Срок реализации программы -8 лет								
	Базовый уровень						Углубленный уровень		
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	
Кол-во учебных недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель
Кол-во часов в неделю	6 часов	6 часов	8 часов	8 часов	10 часов	10 часов	12 часов	12 часов	
Кол-во часов в год	276 часов	276 часов	368 часов	368 часов	460 часа	460 часа	552 часа	552 часа	

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по годам обучения (в %)

№ п/п	Разделы подготовки	Уровни подготовки				
		Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
		1-2 год	3-4 год	5- 6 год	1 -2 год	3 -4 год
1.	Обязательные предметные области					
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-25	10-25	10-15	10-15
1.2.	Общая физическая подготовка	20-30	20-30	20-30		
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка				10-15	10-15
1.4.	Технико-тактическая подготовка	15-30	15-30	15-30	15-30	15-30
1.5.	Основы профессионального определения				15-30	15-30
2.	Вариативные предметные области					
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-15	5-15	5-10	5-10
2.2.	Судейская подготовка				5-10	5-10
2.3.	Специальные навыки	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ №	Разделы подготовки	Уровни подготовки									
		Базовый уровень					Углубленный уровень				
	Год обучения	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
	Часы в неделю:	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
1.	Обязательные предметные области:										
1.1	Теоретическая подготовка										
	<i>Итого теории</i>	33	33	40	40	50	50	50	50	57	57
1.2.	Общая физическая подготовка	66	66	63	63	74	74	63	63	53	53
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	20	20	40	40	58	58	52	52	62	62
1.4.	Технико-тактическая подготовка	75	75	105	105	130	130	145	145	156	156
1.5	Основы профессионального определения							55	55	65	68
2.	Вариативные предметные области:										
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры.	40	40	53	53	64	64	55	55	64	64
2.2	Судейская подготовка					20	20	34	34	68	68
2.3	Специальные навыки	15	15	35	35	26	26	54	54	64	64
2.4	Спортивное и специальное оборудование	15	15	20	20	26	26	32	32	42	42
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Контрольно-переводные нормативы	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
	Итого практики	243	243	328	328	410	410	502	502	587	587
	Общее количество часов	276	276	368	368	460	460	552	552	644	644

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

Для базового уровня 1-го года обучения: 6 часов в неделю 276 часов в год

Предметные области	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	33
1.2 Общая физическая подготовка	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6		5	66
1.3 Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2		1	20
1.4 Вид спорта (кикбоксинг)	6	7	8	8	8	7	7	7	6	7		4	75
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	5	5	5	5	5	4	5	4	5	6		21	40
2.2. Специальные навыки	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1		1	15
2.3. Спортивное и специальное оборудование	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1		1	15
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26		16	276

Для базового уровня 2-го года обучения: 6 часов в неделю 276 часов в год

Предметные области	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	33
1.2 Общая физическая подготовка	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6		5	66
1.3 Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2		1	20
1.4 Вид спорта(кикбоксинг)	6	7	8	8	8	7	7	7	6	7		4	75
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	5	5	5	5	5	4	5	4	5	6		21	40
2.2. Специальные навыки	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1		1	15
2.3. Спортивное и специальное оборудование	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1		1	15
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26		16	276

Для базового уровня 3-го года обучения: 8 часов в неделю 368 часов в год

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3		2	40
1.2 Общая физическая подготовка	4	7	6	6	5	6	7	6	5	7		4	63
1.3 Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4		3	40
1.4 Вид спорта (кикбоксинг)	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10		6	105
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	4	5	6	5	5	5	5	5	5	5		3	53
2.2. Специальные навыки	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3		2	35
2.3. Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2		1	20
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	34	34	36	34	36	34	34	34	36	34		22	368

Для базового уровня 4-го года обучения: 8 часов в неделю 368 часов в год

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3		2	40
1.2 Общая физическая подготовка	4	7	6	6	5	6	7	6	5	7		4	63
1.3 Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4		3	40
1.4 Вид спорта (кикбоксинг)	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10		6	105
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	4	5	6	5	5	5	5	5	5	5		3	53
2.2. Специальные навыки	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3		2	35
2.3. Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2		1	20
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	34	34	36	34	36	34	34	34	36	34		22	368

Для базового уровня 5-го года обучения: 10 часов в неделю 460 часов в год

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	5	5	5	5	4	5	6	4	4	4		3	50
1.2 Общая физическая подготовка	5	8	7	6	7	6	9	6	7	7		6	74
1.3 Специальная физическая подготовка	5	6	6	5	5	5	5	6	5	6		4	58
1.4 Вид спорта (кикбоксинг)	13	12	12	13	13	11	12	12	13	12		7	130
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	5	6	8	6	6	6	5	7	5	5		5	64
2.2 Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2		1	20
2.3 Специальные навыки	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3		1	26
2.4 Спортивное и специальное оборудование	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3		1	26
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	43	43	44	43	45	41	43	43	44	42		29	460

Для базового уровня 6-го года обучения: 10 часов в неделю 460 часов в год

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	5	5	5	5	4	5	6	4	4	4		3	50
1.2 Общая физическая подготовка	5	8	7	6	7	6	9	6	7	7		6	74
1.3 Специальная физическая подготовка	5	6	6	5	5	5	5	6	5	6		4	58
1.4 Вид спорта (кикбоксинг)	13	12	12	13	13	11	12	12	13	12		7	130
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	5	6	8	6	6	6	5	7	5	5		5	64
2.2 Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2		1	20
2.3 Специальные навыки	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3		1	26
2.4 Спортивное и специальное оборудование	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3		1	26
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	43	43	44	43	45	41	43	43	44	42		29	460

Для углубленного уровня 1-го года обучения: 12 часов в неделю 552 часа в год

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	5	4	6	4	5	4	5	5		4	50
1.2 Общая физическая подготовка	5	5	8	5	5	7	6	6	6	6		4	63
1.3 Специальная физическая подготовка	4	4	6	5	5	5	5	5	5	5		3	52
1.4 Вид спорта (кикбоксинг)	1	14	1	14	1	14	1	1	1	1		6	145
1.5 Основы профессионального самоопределения	5	6	5	6	5	5	5	4	6	6		2	55
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	4	7	5	6	6	5	5	5	4	4		4	55
2.2 Судейская подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3		3	34
2.3 Специальные навыки	5	6	5	5	5	4	5	5	5	5		4	54

2.4 Спортивное и специальное оборудование	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	32
3. Аттестация												
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3		1	12
Всего:	48	54	54	51	54	51	51	51	54	51	33	552

Для углубленного уровня 2-го года обучения: 12 часов в неделю 552 часа в год

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	5	4	6	4	5	4	5	5		4	50
1.2 Общая физическая подготовка	5	5	8	5	5	7	6	6	6	6		4	63
1.3 Специальная физическая подготовка	4	4	6	5	5	5	5	5	5	5		3	52
1.4 Вид спорта (кикбоксинг)	1	14	1	14	1	14	1	1	1	1		6	145
1.5 Основы профессионального самоопределения	5	6	5	6	5	5	5	4	6	6		2	55
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	4	7	5	6	6	5	5	5	4	4		4	55
2.2 Судейская подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3		3	34
2.3 Специальные навыки	5	6	5	5	5	4	5	5	5	5		4	54
2.4 Спортивное и специальное оборудование	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3		2	32
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	48	54	54	51	54	51	51	51	54	51		33	552

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, которое составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающимся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учётом возрастных особенностей детей и требований СанПиН. и утверждается директором. В расписании занятий отражены ФИО тренера-преподавателя, группа, место проведение, дни недели, начало и окончание занятия

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, 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.

Метод – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность учащихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода – преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов регби, его тактики или технико-тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методом отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией регбистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему учащихся.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

1-й вид комплексного занятия решающие задачи физической, технической и тактической подготовки:

Подготовительная часть.

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия решающие задачи физической и технической подготовки:

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра.
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

3-й вид комплексного занятия решающие задачи технической и тактической подготовки:

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и восстановление дыхания.

Особенности усвоения программы.

В кикбоксинге, следуя международным традициям, обучение ударов руками проводится с использованием терминов на английском языке, а обучение технике ударов ногами на японском языке. Синтез бокса и каратэ предусматривает использование как английской, так и японской терминологии в образовательном процессе. Терминология соревнований предусматривает английский язык. Образовательный процесс включает в себя два направления для профессионально-личностного роста. Первое направление включает в себя освоение традиционной техники по международным требованиям и стандартам. По истечению определённого времени кикбоксеры принимают участие в сдаче контрольных нормативов, согласно установленным временным и техническим параметрам. Любой учащийся может развивать и совершенствовать свой морально-волевой, эмоциональный, технический и физический уровень на протяжении восьми лет, где возможности развития личности через кикбоксинг неограниченны.

Второе направление – это спортивный раздел, где учащиеся участвуют в соревнованиях различного уровня и ранга по правилам кикбоксинга. Процесс обучения сводится к освоению базовой техники, и на ее основе построение учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный процесс включает в себя три этапа подготовки: начальный, предсоревновательный и соревновательный. Все этапы носят разноплановый характер и включают в себя все аспекты общей и специальной физической подготовки.

Следует обратить внимание на основные компоненты кикбоксинга:

- базовая техника (основы школы движений) подразумевает изучение основных движений бокса, каратэ и ушу. 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.

Теоретические сведения при обучении.

Это очень важный момент обучения, и он предполагает ознакомление с данными относительно средств и методов занятия практической направленности, совершенствования физических качеств, вопросов психологической, технической, тактической подготовки, врачебного контроля и самоконтроля и других вопросов, касающихся спортивной жизни. В целом работа должна быть поставлена так, чтобы на протяжении ее в разных формах и разными способами сообщалась соответствующая информация в доступном объеме. Получая разнообразную достоверную информацию, юные учащиеся становятся более грамотными,

культурными в вопросах подготовки, снимается ряд вопросов, ставятся четкие задачи и ориентиры. Наличие такой работы, ее качество - показатель профессионализма тренера - преподавателя, который обязан обладать широкой эрудицией в вопросах кикбоксинга.

Анатомо-физиологические особенности юных кикбоксеров.

Благоприятный возраст для начала изучения данного вида спорта 10-12 лет. В данном возрасте происходит резкое увеличение способностей организма ребёнка к росту мускулатуры, способности качественно усваивать новый материал. Кроме этого, данный возраст наиболее благоприятен для воспитания скоростных и гибких возможностей.

Рост скоростно-силовых качеств происходит неравномерно. Самый значительный прирост наблюдается в возрасте от 12 до 13 лет, то есть на первом этапе занятия кикбоксингом. В 13-14 лет результат прыжка возрастает незначительно, а в 14-15 лет темп прироста снова повышается. Гибкость достигает максимума к 16 годам. Но это не значит, что в последующем над развитием ее не следует работать. Знание периодов возрастного изменения физических качеств позволит более точно дозировать физическую нагрузку.

В 12-14 лет наблюдается преобладание роста длины тела (вытягивание), к 13 годам - прирост массы (округление). Дыхательная и сердечно-сосудистая системы у юных кикбоксеров развиты еще не полностью, что сказывается на обеспечении мышечной деятельности. Наиболее заметное увеличение показателей выносливости отмечено в 11-14 лет. Самый высокий темп прироста в 14 лет.

В возрасте 14 лет начинается бурное развитие организма. В этом периоде накапливаются силы, приобретает ловкость, увеличивается выносливость, повышается работа всех органов, в особенности изменяется состояние нервной системы, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К 15 годам окостенение позвоночного столба, грудной клетки, таза и конечностей не заканчивается. Связочный аппарат более эластичен, чем у взрослых, поэтому не следует делать больших мышечных напряжений.

Немаловажную роль в кикбоксинге играет деятельность вестибулярного аппарата, который у подростков 12-14 лет еще не закончил свое развитие. По мере тренировки равновесие у кикбоксеров становится более устойчивым, но так как мышцы еще не совсем окрепли, нервные центры, обуславливающие равновесие, повышено реагируют на механические воздействия. Такая реакция особенно характерна для юношей со слабо развитой мускулатурой (астенического типа), равновесие которых могут нарушить даже легкие удары.

Таким образом, у юных учащихся, занимающихся кикбоксингом возрастной период от 10 до 14 лет характеризуется началом быстрого формирования мускулатуры тела, увеличением скоростных, гибких качеств, ловкости, выносливости, координации движений, изменением нервной системы, деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, вестибулярного аппарата и других физических качеств, бурное развитие которых при методически грамотно организованном учебно-тренировочном процессе с учетом возрастных и индивидуальных особенностей кикбоксеров будет способствовать повышению уровня общих и специальных физических показателей занимающихся.

Физические качества кикбоксера.

К физическим качествам кикбоксера следует отнести силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, способность к сохранению равновесия. Их развитие является одной из важнейших составляющих многолетней подготовки. Процесс развития физических качеств, повышения их уровня принято обозначать как физическую подготовку.

Физическая подготовка подразделяется на *общую и специальную*.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие физических качеств с тем, чтобы оказать положительное влияние на результативность занимающегося, эффективность его подготовки в целом. Средствами общей физической подготовки являются упражнения из таких видов двигательной активности, как гимнастика, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, спортивные игры и т. д. Особо следует указать на движения, по

характеру усилий, форме и темпо-ритмовым характеристикам соответствующие кикбоксингу (махи ногами, метания, прыжки, элементы борьбы и др.).

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств в соответствии с требованиями кикбоксинга. Это проявление силы, быстроты, выносливости, гибкости, способности к сохранению равновесия в ударах, защитах, перемещениях, их различных комбинациях и т. д.

Как общая, так и специальная физическая подготовка во многом определяются дисциплиной, в которой специализируется занимающийся (семи-, лайт-, фулл-контакт и т. д.), его индивидуальными особенностями (стиль ведения боя, предпочтение тех или иных технико-тактических действий и т. д.).

В целом занимающийся высокого класса должен обладать и очень высоким уровнем работоспособности и устойчивостью по отношению к сбивающим факторам в процессе тренировок и соревнований, хорошей восстанавливаемостью после высоких нагрузок и хорошим здоровьем в целом. В противном случае ему не по силам выполнять в необходимом объеме работу, направленную на достижение нужных показателей спортивного мастера с тем, чтобы реально рассчитывать на медали международного уровня. Современный кикбоксинг в отношении уровня развития физических качеств соревнующихся - спорт атлетов.

При работе с занимающимся следует учитывать явление "переноса" тренированности с общеразвивающих упражнений на специальные. С одной стороны, практика показывает, что после начального качественного скачка занятия только кикбоксингом могут существенно ограничить возможности достижения и сохранения высоких стабильных результатов занимающегося, с другой стороны - физическая подготовка занимающегося по мере роста уровня его мастерства должна становиться все более специализированной. Поэтому в начале года объем работы, связанный с упражнениями общеподготовительного характера, достаточно высок, по мере же приближении соревновательного периода все большее внимание уделяется упражнениям специального характера.

Более быстрые в упражнениях общеподготовительного характера оказываются и более быстрыми в упражнениях специального характера. По мере же роста уровня квалификации "перенос" тренированности с общих упражнений на специальные уменьшается. Уменьшается и зона режимов работы, ведущих к повышению уровня развития физического качества. Прирост в силе, скорости, выносливости и т. д. требует все больших затрат времени и усилий, направленных на достижение этого прироста. Да и прирост этот по мере роста уровня достижений становится все более скромным. Поэтому даже незначительное снижение интенсивности выполняемого упражнения, скорости и т. д. может сделать нагрузку неэффективной с точки зрения повышения уровня развития данного качества (силы, выносливости и др.). В данном случае нагрузка не будет носить развивающего характера.

В 12-14 лет наблюдается преобладание роста длины тела (вытягивание), к 13 годам - прирост массы (округление). Дыхательная и сердечно-сосудистая системы у юных кикбоксеров развиты еще не полностью, что сказывается на обеспечении мышечной деятельности. Наиболее заметное увеличение показателей выносливости отмечено в 11-14 лет. Самый высокий темп прироста в 14 лет.

В возрасте 14 лет начинается бурное развитие организма. В этом периоде накапливаются силы, приобретает ловкость, увеличивается выносливость, повышается работа всех органов, в особенности изменяется состояние нервной системы, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К 15 годам окостенение позвоночного столба, грудной клетки, таза и конечностей не заканчивается. Связочный аппарат более эластичен, чем у взрослых, поэтому не следует делать больших мышечных напряжений.

Немаловажную роль в кикбоксинге играет деятельность вестибулярного аппарата, который у подростков 12-14 лет еще не закончил свое развитие. По мере тренировки равновесие у кикбоксеров становится более устойчивым, но так как мышцы еще не совсем окрепли, нервные центры, обуславливающие равновесие, повышено реагируют на механические воздействия.

Такая реакция особенно характерна для юношей со слабо развитой мускулатурой (астенического типа), равновесие которых могут нарушить даже легкие удары.

Таким образом, у юных учащихся, занимающихся кикбоксингом возрастной период от 10 до 14 лет характеризуется началом быстрого формирования мускулатуры тела, увеличением скоростных, гибкостных качеств, ловкости, выносливости, координации движений, изменением нервной системы, деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, вестибулярного аппарата и других физических качеств, бурное развитие которых при методически грамотно организованном учебно-тренировочном процессе с учетом возрастных и индивидуальных особенностей кикбоксеров будет способствовать повышению уровня общих и специальных физических показателей занимающихся.

Физические качества кикбоксера.

К физическим качествам кикбоксера следует отнести силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, способность к сохранению равновесия. Их развитие является одной из важнейших составляющих многолетней подготовки. Процесс развития физических качеств, повышения их уровня принято обозначать как физическую подготовку.

Физическая подготовка подразделяется на *общую и специальную*.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие физических качеств с тем, чтобы оказать положительное влияние на результативность занимающегося, эффективность его подготовки в целом. Средствами общей физической подготовки являются упражнения из таких видов двигательной активности, как гимнастика, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, спортивные игры и т. д. Особо следует указать на движения, по характеру усилий, форме и темпо-ритмовым характеристикам соответствующие кикбоксингу (махи ногами, метания, прыжки, элементы борьбы и др.).

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств в соответствии с требованиями кикбоксинга. Это проявление силы, быстроты, выносливости, гибкости, способности к сохранению равновесия в ударах, защитах, перемещениях, их различных комбинациях и т. д.

Как общая, так и специальная физическая подготовка во многом определяются дисциплиной, в которой специализируется занимающийся (семи-, лайт-, фулл-контакт и т. д.), его индивидуальными особенностями (стиль ведения боя, предпочтение тех или иных технико-тактических действий и т. д.).

В целом занимающийся высокого класса должен обладать и очень высоким уровнем работоспособности и устойчивостью по отношению к сбивающим факторам в процессе тренировок и соревнований, хорошей восстанавливаемостью после высоких нагрузок и хорошим здоровьем в целом. В противном случае ему не по силам выполнять в необходимом объеме работу, направленную на достижение нужных показателей спортивного мастера с тем, чтобы реально рассчитывать на медали международного уровня. Современный кикбоксинг в отношении уровня развития физических качеств соревнующихся - спорт атлетов.

При работе с занимающимся следует учитывать явление "переноса" тренированности с общеразвивающих упражнений на специальные. С одной стороны, практика показывает, что после начального качественного скачка занятия только кикбоксингом могут существенно ограничить возможности достижения и сохранения высоких стабильных результатов занимающегося, с другой стороны - физическая подготовка занимающегося по мере роста уровня его мастерства должна становиться все более специализированной. Поэтому в начале года объем работы, связанный с упражнениями общеподготовительного характера, достаточно высок, по мере же приближении соревновательного периода все большее внимание уделяется упражнениям специального характера.

Более быстрые в упражнениях общеподготовительного характера оказываются и более быстрыми в упражнениях специального характера. По мере же роста уровня квалификации "перенос" тренированности с общих упражнений на специальные уменьшается. Уменьшается и зона режимов работы, ведущих к повышению уровня развития физического качества. Прирост в силе, скорости, выносливости и т. д. требует все больших затрат времени и усилий,

направленных на достижение этого прироста. Да и прирост этот по мере роста уровня достижений становится все более скромным. Поэтому даже незначительное снижение интенсивности выполняемого упражнения, скорости и т. д. может сделать нагрузку неэффективной с точки зрения повышения уровня развития данного качества (силы, выносливости и др.). В данном случае нагрузка не будет носить развивающего характера.

Сила кикбоксера. Развитие силы.

Под силой следует понимать способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений. Силовые способности зависят от физиологического поперечника мышцы, соотношения мышечных волокон различных видов, количества включенных в работу двигательных единиц, синхронизации деятельности мышц-синергистов, своевременного выключения из работы мышц-антагонистов. Уровень проявления силы во многом зависит от техники движения, длины рычагов, вовлечения в работу крупных мышечных групп, интенсивности волевых усилий, мотивации.

Средства воспитания силы - физические упражнения - в кикбоксинге используются как общеподготовительного, так и специально-подготовительного и специального характера. В первом случае это гимнастические упражнения на снарядах, акробатика, упражнения с отягощениями, сопротивлением партнера, элементами борьбы. Во втором случае это пуш-пуш, борьба в стойке, работа на снарядах, в парах, метания и толкания тяжестей, набивных мячей и т. д.

При воспитании силы наиболее часто используется метод повторного упражнения с использованием предельных, около предельных и т.д. усилий (отягощений). Большое место среди упражнений силового характера отводится тем, которые формируют красивый мышечный корсет, что является модой, идущей от имиджа кумиров профессионального бокса и кикбоксинга (М. Тайсона, Л. Льюиса), выдающихся киноактеров (С. Сталлоне, Ж.-К. Ван Дамма). Соответственно, в тренировке кикбоксеров все чаще стали использоваться режимы работы с отягощениями из бодибилдинга, ведущие к увеличению мышечной массы и созданию ее красивого рельефа.

Одним из таких режимов является использование отягощений 60-70% от максимально возможных, повторяющихся 15-20 раз в каждой серии, количество серий: 3-5. Паузы между сериями: 5-10 секунд. Выполнив одно упражнение до отказа, делают паузу до полного восстановления. Другим режимом работы является использование отягощений 85-95% от максимума, повторяющихся 3-8 раз в серии. Количество серий: 3-5. Пауза отдыха между сериями длится 3-5 мин. За одно занятие прорабатываются 2-3 группы мышц, на остальные мышцы дается небольшая нагрузка. Комплексы меняются через 4-6 недель. Число занятий в неделю: 2-3.

Для развития взрывных качеств широко применяется так называемый ударный метод. Он представляет собой прыгивание с определенной высоты с последующим выпрыгиванием вверх или вперед. Считается, что такой режим хорошо стимулирует взрывные способности мышц ног, ведет к их приросту. Высота, с которой осуществляется прыгивание - 0,2-0,5 м. Важность взрывной способности ног особо подчеркивается тем, что мышцы ног - одни из самых мощных мышечных групп у человека. Соответственно, использование их возможностей весьма важно для придания необходимых характеристик, особенно ударным движениям. Развитию различных компонентов силовых способностей может быть посвящено целиком занятие или его часть. В последнем случае развитием силы лучше заниматься в первой половине занятия.

Быстрота кикбоксера. Ее совершенствование.

Это качество определяется временем, затрачиваемым на выполнение различных движений. Различают элементарные формы проявления быстроты и комплексные.

Элементарные формы - это латентное время простых и сложных двигательных реакций, скорость выполнения отдельного движения при незначительном внешнем сопротивлении, частота движений. К комплексным формам относят чаще скорость выполнения занимающимся целостных двигательных актов: удар вместе с передвижением, переход от защит к ударам и передвижениям и т.д. Именно эти комплексные формы проявления быстроты в основном

определяют результат занимающегося, и они, в большей степени, чем элементарные ее формы, поддаются изменению.

Средствами повышения уровня скоростных возможностей являются упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений или их серий, комбинаций, скорости переключения с одних действий на другие.

Развития быстроты широко используются как упражнения общеподготовительного характера (гимнастические, легкоатлетические, спортивные и подвижные игры), так и специально-подготовительные (различные варианты движений броскового характера). Быстроту совершенствуют, как повышая скорость и отдельных ее составляющих (время реакции, скорость одиночного удара или частота ударов, передвижения и т.д.), так и объединяя отдельные ее составляющие в целостных двигательных актах (серии из ударов, защит, подсечек и перемещений и др.). Эффективность скоростной подготовки зависит от рационального планирования подготовки, способности и мотивированности занимающегося к предельной мобилизации скоростных возможностей. Соответственно, необходимо подбирать такой комплекс упражнений и такой режим их выполнения, которые бы обеспечили предельные проявления скоростных возможностей. С этой целью применяют соответствующую стимуляцию (разминка, психолого-педагогические воздействия и т.д.).

При совершенствовании скоростных возможностей широко применяются методы: соревновательный, игровой, метод строго регламентированного упражнения.

Широкое применение соревновательного метода обусловлено тем, что при правильной мотивации достижения результата и соответствующей предварительной подготовке, благодаря особому фону, на котором протекает деятельность занимающегося, удается достичь очень высоких степеней мобилизации функциональных ресурсов и выйти на такие показатели быстроты, которых не удастся достичь в тренировке. Соревновательный метод может использоваться по-разному: условные и вольные бои, спарринги, официальные соревнования (в т.ч. и не по специализации).

Игровой метод также применяется довольно часто и в подготовке кикбоксеров. Он в большей степени направлен на повышение скорости в ее неспецифических проявлениях (спортивные и подвижные игры и т.д.) ил и выполнение специальных движений в игровой форме, что обеспечивается соответствующей установкой, правилами игры.

Метод строго регламентированного упражнения представляет собой выполнение упражнения (удар, защита, комбинация и т.д.) с установкой на максимальную скорость, с заданием в каждой последующей попытке превысить показатели предыдущей. Здесь широко используются упражнения с предельной и околопредельной интенсивностью. Например, это может быть серия из прямых ударов, наносимых по мешку с максимально возможной частотой и скоростью в течение 8-10 сек. Паузы между упражнениями по развитию скоростных способностей следует планировать с таким расчетом, чтобы к началу очередной попытки уровень возбуждения нервной системы был повышен, а физико-химические сдвиги, являющиеся следствием предыдущих попыток, были в значительной степени устранены.

Весьма важным условием эффективного развития быстроты является состояние оптимального возбуждения занимающегося к началу упражнения, отсутствие признаков утомления, болевых ощущений в мышцах, суставах и т.д. вследствие ранее проделанной работы. С этой целью упражнения по совершенствованию скоростных качеств должны присутствовать в начале занятия, при комплексной их форме.

Выносливость кикбоксера.

Под выносливостью следует понимать качество кикбоксера, позволяющее ему достаточно долго поддерживать необходимые характеристики деятельности, противостоять наступающему утомлению. Можно выделять различные типы утомления: физическое, сенсорное, умственное, эмоциональное. Практика спорта для обозначения специфики выносливости применяет такие характеристики, как соревновательная выносливость, тренировочная, силовая, скоростная, эмоциональная и т.д.

Посредством этих характеристик можно обозначать особенности состояния занимающегося, его стойкие индивидуальные особенности, требования различных форм проведения соревнований к возможностям занимающегося. В обеспечении выносливости кикбоксера важна производительность всех трех энергосистем (алактатной, гликолитической, аэробной).

Координационные способности (ловкость) и их совершенствование.

Под координационными способностями следует понимать умение человека наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи, особенно возникающие внезапно и достаточно сложного уровня.

Соответственно, в структуре координационных способностей выделяют:

- способность к овладению новыми движениями;
- умение дифференцировать (степень дифференцирования) характеристики движений и управлять ими;
- способность к импровизациям и комбинированию в процессе двигательной активности (оригинальность решения двигательных задач).

Координационные способности занимающегося во многом определяются его двигательным опытом. Чем выше количество, сложность освоенных навыков, тем выше вероятность быстрого и эффективного решения возникшей двигательной задачи. Поэтому постоянное пополнение двигательного опыта - одно из условий совершенствования ловкости.

Задания, направленные на совершенствование ловкости, следует подбирать в соответствии с указанной выше структурой. Здесь достаточно широкий простор для творческого подхода к проблеме. Основная особенность заданий - их новизна, повышенная сложность, необходимость из ряда освоенных движений создать новое сочетание, подходящее к решению поставленной двигательной задачи. Хорошо освоенные движения, выполняемые в стандартных условиях, не ведут к дальнейшему развитию координационных способностей, не стимулируют их развитие.

В практике кикбоксинга с целью совершенствования ловкости широко применяются упражнения из других видов спорта: циклические виды спорта (бег, плавание, лыжные гонки, гребля и др.), гимнастика, акробатика, спортивные игры и др.

В силу специфики кикбоксинга очень широк спектр упражнений специального и соревновательного характера, ведущих к совершенствованию ловкости. Это разнообразные сочетания ударов, защит, передвижений и т. д., выполняемые на основе имеющегося двигательного опыта, с учетом неожиданно возникшей обстановки, в ходе освоения новых вариантов действий, режимов работы, условных боев, спаррингов и соревнований. Одним из вариантов специальной работы, направленной на развитие ловкости, является выполнение атак, ответных и встречных контратак, состоящих из известных элементов, но в новых сочетаниях. Такая работа чаще применяется в подготовительном периоде и связана с обогащением двигательного опыта занимающихся. Широко также применяются упражнения, направленные на дифференцирование параметров движений: траекторию, амплитуду, точность, скорость и силовые характеристики ударов и т. д. Подобные задания особенно часто применяются при отработке технико-тактических вариантов действий: с партнером, на лапах, на снарядах. В кикбоксинге, как правило, не планируется занятий, целиком направленных на совершенствование координационных способностей.

Гибкость. Развитие гибкости в кикбоксинге.

Под гибкостью следует понимать качество, определяющее способность занимающегося выполнять движение с необходимой амплитудой.

В кикбоксинге, в силу наличия ударов ногами и необходимости наносить их в достаточно высокие уровни, качество гибкости ценится особо высоко и во многом определяет зрелищность и возможности занимающегося. Гибкость во многом определяет свободу движений кикбоксера, отсутствие скованности при выполнении различных элементов техники, проявление других возможностей. Гибкость определяется эластичными свойствами мышц и связок, строением суставов, а также нервной регуляцией тонуса мышц. Размах движений зависит также от степени напряжения мышц-антагонистов. При высоком уровне развития гибкости доступная

занимающемуся амплитуда движения превышает необходимую для эффективного выполнения соревновательных упражнений. Эту разницу определяют как «запас гибкости».

В практике и теории спорта различают гибкость пассивную - она определяется по той наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута в движении за счет действия внешних сил (например, помощь партнера), и активную - она результат лишь активных действий самого исполнителя движения. Гибкость также подразделяется на динамическую и статическую. Первая проявляется в движениях, вторая - в позах. Высокий уровень динамической гибкости может быть проявлен при относительно скромных показателях статической гибкости. Ряд занимающихся, имеющих весьма скромные показатели в таком упражнении, как «шпагат», тем не менее достаточно свободно выполняют высокие удары ногами. На протяжении жизни человека изменяются величины суставных поверхностей, эластичность мышц и связок, межпозвоночных дисков, и это изменяет гибкость. Обычно максимальных показателей гибкости человек достигает к 10-14 годам. Это должно учитываться в работе с новичками и юношами. К этому времени нужно достичь хороших показателей разбираемого качества.

В более старшем возрасте работа над развитием гибкости оказывается менее эффективной. Однако, некоторые занимающиеся ценой значительных усилий сумели в зрелом возрасте (23-28 лет) достичь безупречного выполнения такого упражнения, как шпагат, в самых различных его вариантах, начав тренировку практически с нуля.

Специальная разминка, активация, массаж и согревающие процедуры увеличивают гибкость. Значительные паузы между упражнениями, прогрессирующее утомление, некоторые особенности питания снижают уровень гибкости. Упражнения на развитие гибкости представляют собой махи, наклоны, сгибания, разгибания, попороты и т.д., ведущие к растягиванию соответствующих связок, мышц. Это динамические упражнения.

Статические упражнения представляют собой позы, которые принимает и удерживает занимающийся (например, шпагат). После этого следует расслабление и повторное выполнение упражнения. При выполнении упражнений на гибкость следует постепенно увеличивать амплитуду движений, углы сгибания и разгибания, показатели скручивания и т.д. Направленная тренировка улучшает эластические свойства суставной сумки, мышц, связок, изменяет форму суставных поверхностей. Все это ведет к улучшению показателей гибкости занимающегося.

Упражнения на гибкость следует выполнять ежедневно; если их на некоторое время исключить и 1 тренировки, то уровень гибкости снижается. Упражнения эти следует включать в разминку или проводить в конце занятия.

Гибкость в практике кикбоксинга оценивается визуально (попытки применить инструментальные методы нам неизвестны).

Способность к сохранению равновесия.

Данное качество, определяемое как способность сохранять устойчивое положение тела, необходимое для эффективного ведения боя, чрезвычайно важно в кикбоксинге. В данном случае речь идет преимущественно о динамическом равновесии, проявляющемся в ходе выполнения ударов, защит, перемещений и т.д.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося 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 показать свое спортивное мастерство.

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. 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. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Восстановительные средства и мероприятия

Данный методический раздел включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся детских объединений физкультурно-спортивной направленности, с учетом возраста, года обучения, индивидуальных особенностей учащегося, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Базовый уровень – 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.

Углубленный уровень – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма учащегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Витаминизация.

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. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

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.).

Судейская практика

Одной из задач работы в детском объединении физкультурно-спортивной направленности является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном уровне. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся 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 учащимися, находить ошибки и умение их исправлять. Учащиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем 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.

Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.

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 учащегося. Многие виды спорта используют отдельные методики по укреплению суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по укреплению суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и кикбоксинге.

Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий – это обоснованная система подготовки учащегося к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, учащийся укрепляет тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки 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.

Чаще применяется набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра - набивка ног, набивку мышц туловища. Упражнения выполняются на быстром или медленном вдохе. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполняйте выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

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:

- 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.

- 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.

- 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 рассчитывается 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.

- 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.

- 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).

- 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.

- 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 учащихся. Не менее 12 лет. Более взрослым кикбоксёрам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти, 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.

- 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.

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.

Комплекс упражнений направленного воздействия на голень и стопу.

1. Сед на пятках. Подъём голени 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 голени 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.

Рабочие программы по предметным областям.

Содержание программного материала по предметным областям базового уровня 1-2 года обучения:

- по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

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.

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 России. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

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).

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.

- по предметной области «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. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). Упражнения на гимнастической стенке.

Лазание, перелазание, переползание.

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

- по предметной области «Вид спорта кикбоксинг»

Изучение методов организации учащихся при разучивании технических действий кикбоксёров. Организация учащихся без партнера в одно шереножном строю. Организация учащихся 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.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксёра. Изучение и совершенствование стоек кикбоксёра. Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий. Боевая стойка кикбоксёра. Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера-преподавателя.

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.

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.

- по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»

Игры на развитие координации движений: «Цепочка», «Голова и хвост», «Отними мяч».

Игры на развитие силовых качеств: «Поборемся ногами», «Петушиный бой», «Борьба за захват», «Бой всадников», «Регби», «Футбол крабов», «Всадники».

Игры на развитие быстроты: «Старт с преследованием соперника».

Игры на развитие общей выносливости: «В горку и с горки», «Футбол двумя мячами», «Подвижные ворота».

Плавание.

Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в теснения. Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

- по предметной области «Специальные навыки»

Повторный бег вверх по отлогому склону; передвижение на руках из упора лежа на животе с помощью партнера (мальчики); передвижение на руках из положения лежа на спине; передвижения в висячем положении на высокой перекладине, в упоре.

Комплексы атлетической гимнастики, комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу «подкачки»: из положения виса спиной к гимнастической стенке, сгибание ног под прямым углом; из положения в упоре, стоя на гимнастической стенке; сгибание рук с постепенным разведением их в стороны; приседание на правой (левой) ноге, удерживаясь рукой за рейку гимнастической стенки, из положения сидя на полу упор сзади.

Спрыгивание с горки матов с последующим напрыгиванием, бег с максимальной скоростью на 15—10 м с дополнительным отягощением на ноги, прыжки на двух (одной) ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в полуприседе, с продвижением вперед), бег с максимальной скоростью на 15—20 м. по гимнастическим матам (прямой, с обводкой стоек, между стоек).

Бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег «змейкой» спиной вперед; бег спиной вперед между стойками; кувырок с последующим ударом по неподвижному мячу.

- по предметной области «Специальное оборудование»

Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения).

Уход за оборудованием и инвентарем.

Спортивная одежда кикбоксера и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Содержание программного материала по предметным областям

3-4 года базового уровня

- по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

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

История зарождения кикбоксинга в мире, России, родном городе. Первые соревнования кикбоксеров в России, родном городе. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских спортсменов и спортсменов Белгородчины. Кикбоксинг на международном уровне.

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.

Гигиена. 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.

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.

- по предметной области «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. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.

- по предметной области «Вид спорта кикбоксинг»

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 ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Защита от ударов ногами.

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. Культура и интересы кикбоксера. Развитие личности спортсмена.

Боевые дистанции: ближняя, средняя, дальняя 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.

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть занятия. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.

Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

- по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»

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.

Плавание.

Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в теснения. Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

- по предметной области «Специальные навыки»

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

- по предметной области «Спортивное оборудование»

Зал кикбоксинга. Татами. 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.

**Содержание программного материала по предметным областям
базового уровня 5-6 года обучения**

- по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

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

Принципы физической подготовки кикбоксера. Федеральный стандарт подготовки кикбоксеров.

Значение сотрудничества в области спорта.

Первые соревнования кикбоксеров в России. Кикбоксинг на международном уровне.

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.

Основы допингового контроля. Недопустимость вредных привычек. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

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.

- по предметной области «Общая физическая подготовка»

Строевые упражнения на месте, в движении.

Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

Метание теннисного мяча, камней, 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.

- по предметной области «Вид спорта кикбоксинг»

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

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

Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

Боевая стойка кикбоксера.

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

Боевые дистанции: изучить ближнюю, 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 одиночными и серийными ударами. Обучение боковым и круговым ударам, ударам в прыжке, атакам и контратакам. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхней и средней уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение самостоятельно подготовить и провести занятие. Организация проведения утренней зарядки.

Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Выявление типичных ошибок при проведении поединка. Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Возрастные группы. Весовые категории. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Единая Всероссийская спортивная классификация.

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

- по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.

Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, регби, настольный теннис.

Плавание.

Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в теснения. Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

- по предметной области «Специальные навыки»

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, челночный бег, 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.

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

- по предметной области «Спортивное и специальное оборудование»

Зал для занятий кикбоксингом. Татами. Ринг. Размеры. Инвентарь.

Уход и бережное отношение к спортивной форме, сооружениям и инвентарю.

Правила поведения в спортивном зале и на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Содержание программного материала по предметным областям углубленного уровня 1-2 года обучения

- по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Физическая культура и спорт в России. Современное развитие кикбоксинга. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ чемпионатов России, Европы и мира по кикбоксингу. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. Организации, осуществляющие управление на мировом уровне, их функции и структура. Кикбоксинг для детей, турниры, фестивали, проекты. Основной календарь спортивных мероприятий, как формируется.

Анатомия, строение организма человека. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физической развитие и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Спортивный массаж, средства восстановления после физической нагрузки, тренировки. Самоконтроль. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Контроль за уровнем физической подготовленности кикбоксера. Методы и методика выявления уровня технической подготовленности кикбоксера. Виды физической нагрузки, Утомление, первые признаки. Витамины. Примерные суточные нормы для регбистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен». Медицинский контроль в спорте, частота и сроки проведения.

Современные тенденции подготовки кикбоксера. Установка перед боем. Правила проведения специальной разминки для кикбоксера, оценивание своих игровых действий на ринге, на татаме. Психологическая подготовка и игровое мышление кикбоксера. Режим дня в соревновательном периоде. Приёмы регулирования физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Значение активного отдыха для спортсмена. Витаминизация.

Беседа о том, как важно уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе, решать конфликтные ситуации, работать в команде; ориентироваться в мире ценностей, отстаивать свою позицию, бережно относиться к своему здоровью. Средства и методы профилактики простудных заболеваний. Формирование индивидуального комплекса упражнений для развития физических качеств. Профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, поддержка веса.

Типичные травмы в кикбоксинге. Профилактика травматизма. Методы и правила оказания доврачебной помощи пострадавшим при ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечениях.

Профессиональная деятельность в спорте. Классификация профессий, отрасли применения, предпрофессиональное самоопределение.

- по предметной области «Общая физическая подготовка»

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега.

Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо.

Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах.

Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина.

- по предметной области «Вид спорта кикбоксинг»

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на ближней, средней и дальней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову, удары в прыжке. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний и средний уровни. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами на среднем и высоком уровнях.

Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Упражнения «Челнок», «Пятнашки» и «Маятник».

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

Боевые дистанции: изучить ближнюю, среднюю и 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 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.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг». Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную, основную и заключительную части занятия; анализ и внесение коррективов. Организация проведения утренней зарядки. Спортивная терминология.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксинг: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

- по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в теснения. Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

- по предметной области «Специальные навыки»

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, кросс, бег в гору, спортивные игры, плавание.

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

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

- по предметной области «Судейская подготовка»

Правила соревнований.

Судейская терминология, жесты и команды.

Определение победителя.

Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

- по предметной области «Спортивное и специальное оборудование»

Требования безопасности к объектам спорта. Правила безопасности на занятиях кикбоксингом.

Зал для занятий кикбоксингом. Татами. Ринг. Размеры.

Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивной форме, сооружениям и инвентарю.

Правила поведения в спортивном зале, на тренировках, сборах, соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности освоения учащимися данной программы в период каникул 6 недель возможно проведение занятий в условиях оздоровительного лагеря, участие в физкультурных и спортивных соревнованиях и самостоятельная работа обучающихся на период их активного отдыха.

Возможны самостоятельные занятия обучающихся по индивидуальным заданиям тренера-преподавателя при выезде команды на соревнования во время учебно-тренировочных занятий и при официальных праздничных днях.

Методы выявления и отбора одаренных детей

Анамнестический – на первой ступени обучения (группы базового уровня 1-4 года обучения), где, при выявлении одаренных детей, учитываются их успехи в кикбоксинге.

Диагностический – на этом этапе (группы базового уровня 5-6 годов обучения) проводится индивидуальная оценка спортивных возможностей и способностей ребенка.

Этап формирования (группы углубленного уровня 1-2 годов обучения), углубления и развития неординарных физических способностей ребенка, его спортивных достижений.

Требования техники безопасности

При реализации программы особое внимание обращается на организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении образовательного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска обучающихся к занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Обязанности тренера-преподавателя по обеспечению техники безопасности:

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий тренер-преподаватель должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий;
- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.
- обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в т.ч. и по технике безопасности;

- допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- соблюдать график и лимит тренировочных занятий или соревновательных упражнений;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;
- в случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению учебно-тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству;
- тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;
- тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение правил;
- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администратору, медицинскому персоналу; в случае необходимости вызвать скорую помощь.

Правила техники безопасности включают в себя:

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям кикбоксингом допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь.
- 2.2. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных и температурных условий.
- 2.3. Проверить место занятий.
- 2.4. Правильно подобрать и надеть экипировку соответствующего размера и средства защиты.
- 2.5. Не использовать перчатки с видимыми дефектами.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается уходить со спортивного зала, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.
- 3.2. Провести разминку в полном объеме.
- 3.3. При падении сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.4. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.
- 3.5. Неукоснительно соблюдать правила при проведении силовых приемов.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, обратиться к врачу.
- 4.3. При получении травмы немедленно вызвать врача.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Организованно покинуть место проведения тренировки и пройти в раздевалку.

5.2. Снять форму.

5.3. Принять душ.

5.4. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА.

Возрастание роли физической культуры как средства обучения учащихся в детских объединениях физкультурно-спортивной направленности обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы с учащимися в таких объединениях является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности.

Главной задачей в занятиях с учащимися в объединениях физкультурно-спортивной направленности является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащегося 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-преподавателя, отличное поведение на учебных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с самого начала 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 учащегося, 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 в объединении 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 учащимися 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.

Ведущее место в формировании нравственного сознания учащихся данного детского объединения 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 учащегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение учащегося объединения физкультурно-спортивной направленности – 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 учащегося детского объединения физкультурно-

спортивной направленности. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание учащегося 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 мобилизующее 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 учащегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности учащегося. 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 самодеятельности, 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.

Воспитательная цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Воспитательная работа осуществляется по направлениям.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

1. Общественно – патриотическое направление.

1. Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
2. Проведение спортивных мероприятий посвящённых памятным датам.
3. Принимать активное участие в мероприятиях района и области.

2. Работа с родителями.

1. Работа родительского комитета отделения.
2. Общешкольные родительские собрания.
3. Привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.

3. Культурно – просветительское направление.

1. Экскурсии по городу при нахождении на соревнованиях, в другие населённые пункты.
2. Посещение театра, кино.
3. Традиционные мероприятия в группе (день рождения)

4. Нравственно- правовое направление.

1. Беседы о культуре поведения
2. Беседы в рамках программы «Подросток закон».
3. Беседы о профилактике ДТП.
4. Индивидуальная беседа с воспитанниками.
5. Бережное отношение к спортивному инвентарю

Направление	Мероприятие	Сроки	Ответственные
Общественно-Патриотическое.	День согласия и примирения Праздник «День физкультурника». Соревнования на отделении кикбоксинга (открытый ринг) ко Дню защитника Отечества, Дню Победы. «День защиты детей»	ноябрь Август Сентябрь Февраль Май 9 мая 23 февраля	Тренер-преподаватель
Работа с родителями	Анкетирование родителей: «Мониторинг оценки деятельности школы, тренера-преподавателя» Создание родительского комитета групп кикбоксинга. Родительские собрания по группам. Общешкольные родительские собрания.	Сентябрь, Декабрь, Май.	Тренер-преподаватель
Культурно-просветительское	«День матери» «День семьи» Дни рождения. Походы в кино. Походы в театр. Экскурсии по городу. Выезд за город.	Ноябрь Апрель Июнь-август	Тренер-преподаватель
Нравственно-правовое	Создание актива в группах. Часы профилактики правонарушений. «Профилактика экстремизма» «Имею право знать!» Безопасность на дороге.	Октябрь Ноябрь, Март. Январь Постоянно	Тренер-преподаватель

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся общечеловеческих ценностей, серьёзное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в

коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Организация профессиональной ориентации с учащимися

В системе профориентационной работы для юных спортсменов запланированы игровые профориентационные занятия, которые проводятся под руководством тренера - преподавателя в течение учебного года и летних учебно-тренировочных сборах.

Занятия проводятся в форме групповых дискуссий, обсуждений, методика незаконченных предложений, выявляющая глубинные ориентации молодых людей и систему их отношений к окружающему миру и самим себе.

Сформированность психологических процессов профессионального самоопределения юных спортсменов (процессов самопознания, самооценивания и саморазвития) в ходе собеседования оценивались также при помощи метода экспертной оценки.

Кроме экспертной оценки, которую дает тренер-преподаватель, можно использовать использовали методику «Автохарактеристика», которая позволяет выявить индивидуально-психологические особенности сформированной «Я - концепции» юных спортсменов, их отношение к самим себе, их самостоятельность и личностные качества активности.

Для уточнения и подкрепления полученных знаний в период после окончания игровых профориентационных занятий можно провести сочинение на тему: «Мои жизненные и профессиональные планы».

Антидопинговая работа

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких следующих правил:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы или неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с Правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований, касающихся доступности спортсмена для внесоревновательного тестирования, включая не предоставление требуемой информации о его местонахождении спортсмена и его неявку для участия в тестировании;
- фальсификация или попытки фальсификации на любом этапе допинг- контроля;
- обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами;
- распространение любой запрещенной субстанции или любого запрещенного метода;
- ведение или попытка введения запрещенной субстанции любому спортсмену или применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопингового правила.

Запрещенные субстанции: не допущенные к применению субстанции, анаболические агенты, пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики, бета-2 агонисты, гормоны и модуляторы метаболизма, диуретики и маскирующие агенты.

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и её компонентами, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Ответственность за разработку и обеспечение соблюдения Общероссийских антидопинговых правил несет общероссийская антидопинговая организация - некоммерческое партнерство Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Деятельность по борьбе с

допингом в мировом спорте, руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным большинством стран и международных спортивных федераций осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные субстанции и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- аннулирование результатов в период спортивного мероприятия, во время которого произошло нарушение;
- дисквалификация за использование запрещенных субстанций и запрещенных методов;
- дисквалификация за другие нарушения.

Более подробную информацию об Общероссийских антидопинговых правилах и Всемирном антидопинговом кодексе можно найти на вебсайтах: **www.rusada.ru**, **www.wada-ama.org**.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования учащихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение учащихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение учащихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех уровнях многолетней подготовки.

Контроль над состоянием специального и физического развития учащихся, овладения ими технических действий, общей спортивной подготовленности ведется путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала тренером-преподавателем;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (на основании медицинского допуска и уровня подготовленности) и индивидуальных показателей;
- объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- промежуточной аттестации, которая учитывает степень освоения программы на каждом уровне спортивной подготовки и году обучения;
- итоговой аттестации учащихся по завершению освоения программы обучения.

Критерии подготовки обучающихся на базовом и углубленном уровнях обучения:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- естественность выполнения отдельных базовых элементов, различных целостных приемов и комбинаций;
- уровень знаний по теории и методике физической культуры и спорта;
- общая посещаемость тренировочных занятий.

Требование к результатам освоения Программы для групп базового уровня 1-2 года обучения.

Выполнение дает основание для перевода на следующий этап подготовки.

Упражнения для проведения тестов характеризующих развитие физических качеств:

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)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре 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)
СФП	Прямые удары руками по мешку (за 10с. не менее 22уд.)	Прямые удары руками по мешку (за 10с. не менее 20уд.)
	Круговой удар ногой с боку (Раун-кик) (за 10с. не менее 12уд)	Круговой удар ногой с боку (Раун-кик) (за 10с. не менее 10уд)
	Статика удара (Саит-кик) (не менее 7с.)	Статика удара (Саит-кик) (не менее 5с.)

Требование к результатам освоения Программы для групп базового уровня 3-4 года обучения.

Выполнение дает основание для перевода на следующий этап подготовки: в течении года провести не менее 5 боев в соревнованиях (классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, областных соревнованиях).

Упражнения для проведения тестов характеризующих развитие физических качеств:

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)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
СФП	Прямые удары руками по мешку (за 10с. не менее 27уд.)	Прямые удары руками по мешку (за 10с. не менее 25уд.)
	Круговой удар ногой с боку (Раун-кик) (за 10с. не менее 15уд)	Круговой удар ногой с боку (Раун-кик) (за 10с. не менее 13уд)
	Статика удара (Саит-кик) (не менее 10с.)	Статика удара (Саит-кик) (не менее 7с.)

Требование к результатам освоения Программы для групп базового уровня 5-6 года обучения.

Выполнение дает основание для перевода на следующий этап подготовки: в течении года провести не менее 10 соревновательных поединков:

- все поединки – отлично;
- 70-80 % - хорошо;
- 50-60 % - удовлетворительно.

Упражнения для проведения тестов характеризующих развитие физических качеств:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
СФП	Прямые удары руками по мешку (за 10с. не менее 30уд.)	Прямые удары руками по мешку (за 10с. не менее 27уд.)
	Круговой удар ногой с боку (Раун-кик) (за 10с. не менее 17уд)	Круговой удар ногой с боку (Раун-кик) (за 10с. не менее 15уд)
	Статика удара (Саит-кик) (не менее 13с.)	Статика удара (Саит-кик) (не менее 10с.)

Требование к результатам освоения Программы для групп углубленного уровня 1-2 года обучения:

- в 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо;
- в 5 соревнованиях стать призером – удовлетворительно.

Упражнения для проведения тестов характеризующих развитие физических качеств:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
СФП	Прямые удары руками по мешку (за 10с. не менее 35уд.)	Прямые удары руками по мешку (за 10с. не менее 30уд.)
	Круговой удар ногой с боку (Раун-кик) (за 10с. не менее 20уд)	Круговой удар ногой с боку (Раун-кик) (за 10с. не менее 17уд)
	Статика удара (Саит-кик) (не менее 15с.)	Статика удара (Саит-кик) (не менее 12с.)

Требование к результатам освоения Программы для групп углубленного уровня 3-4 года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)	Бег 30 м (не более 5 с)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
СФП	Прямые удары руками по мешку (за 10с. не менее 40уд.)	Прямые удары руками по мешку (за 10с. не менее 35уд.)
	Круговой удар ногой с боку (Раун-кик) (за 10с. не менее 25уд)	Круговой удар ногой с боку (Раун-кик) (за 10с. не менее 20уд)
	Статика удара (Саит-кик) (не менее 20с.)	Статика удара (Саит-кик) (не менее 15с.)

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (приказ Минспорта России от 10.06.2014 № 449)
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
4. Единая всероссийская спортивная классификация
5. Единая всероссийская спортивная классификация
6. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
7. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).
8. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – 15с.
9. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. – 72 с.
10. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д,М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
12. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Еганов В.А. Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
13. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Матвеев Л.П. Кн –Киев; - 1999.
14. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г. –М. «Аст Астрель», 2003 71
15. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.-287 с.

16. Кикбоксинг. Правила соревнований. - М.: Федерация кикбоксинга России, 2009 г. - 52 с.

Перечень интернет - ресурсов

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет.
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
4. (<http://www.fkr.ru/regions/>) Белгородская региональная спортивная общественная организация.
5. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России.

Минимальные требования к оснащённости учебно-тренировочного процесса

Материально - техническое обеспечение:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие зеркал по периметру зала для отработки техники.
- наличие аптечки;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового зала или площадки для спортивных игр;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ринг боксерский	комплект	1
2	Мешок боксерский	штук	3
3	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70 - 90 кг)	комплект	1
4	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	2
5	Лапы боксерские	штук	10
6	Макивара	штук	10
7	Лапы-ракетки	штук	10
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	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	4
15	Мяч волейбольный	штук	5
16	Мяч баскетбольный	штук	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	пара	12
4	Перчатки боксерские	пар	12

