**Принята: Утверждаю:**

на заседании педсовета Директор МБОУДО ДЮСШ

МБОУДО ДЮСШ

протокол № 5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Бородин

от 03.09.2019г. 03.09.2019г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**по кикбоксингу**

**(базовый и углубленный уровни)**

**Муниципального бюджетного образовательного учреждения**

**дополнительного образования**

**Детско-юношеская спортивная школа Целинского района**

Срок реализации: 8 лет

Автор-разработчик:

Борознов Сергей Александрович,

тренер-преподаватель высшей квалификационной категории.

п. Целина

2019г.

**СОДЕРЖАНИЕ:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Пояснительная записка**…………………………………………………... | 3 |
| 1. **Учебный план**……………………………………………………………… | 8 |
| * 1. Продолжительность этапов обучения……………………………... | 8 |
| * 1. Навыки в других видах спорта…………………………………….. | 8 |
| * 1. Соотношение объемов тренировочного процесса………………... | 8 |
| 1. **Методическая часть**…………………………..…………………………... | 10 |
| * 1. Содержание и методика работы …………………………………... | 10 |
| * 1. Техника безопасности на тренировочных занятиях……………... | 18 |
| * 1. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок……….… | 19 |
| * 1. Программный материал для практических занятий …………….. | 24 |
| * 1. Инструкторская и судейская практика………………………….... | 37 |
| * 1. Психологическая подготовка……………………………………… | 37 |
| * 1. Восстановительные мероприятия……….………………………… | 39 |
| * 1. Антидопинговые мероприятия…………………………………..... | 40 |
| * 1. Учебно-тренировочные сборы…………………………………...... | 42 |
| * 1. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование…………….  1. **План воспитательной и профориентационной работы**……………….    1. Воспитательная работа……………………………………………...    2. Профориентацинная работа……………………………………….. | 43  46  46  48 |
| 1. **Система контроля и зачетные требования**……………………………. | 50 |
| * 1. Комплексы контрольных упражнений ……………………………   2. Виды контроля тренировочных занятий…………………………..   3. Методические указания по организации промежуточной аттестации…………………………………………………………...   4. Результаты освоения предпрофессиональной программы………   5. Результаты освоения программы по предметным областям…….   6. Теория и методика физической культуры и спорта………………  1. **Перечень информационного обеспечения**.............................................. 2. Приложения…………………………………………………………………   Приложение 1.Тестовые вопросы по теоретическому материалу………  Приложение 2.Воспитательная работа……………………………………  Приложение 3.Примерный план самостоятельной работы………………  Приложение 4.Годовой план-график……………………………………..  Приложение 5. Контрольные нормативы………………………………… | 50  52  54  54  55  56  57  59 60  61  62  72 |
|  |  |
|  |  |

1. **Пояснительная записка**

**Общие положения**

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа базового и углубленного уровня по виду спорта «Кикбоксинг» для МБОУДО ДЮСШ Целинского района Ростовской области, разработана согласно требованиям приказа Министерства спорта Российской Федерации №939 от15.11.2018 года «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», с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг» и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Минспорта РФ от 10 июня 2014 № 449), а также нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ).
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).
4. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125  
   "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730  
   "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".
7. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731  
   "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта".
8. Федеральные стандарты спортивной подготовки по кикбоксингу.
9. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41.
10. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Детско-юношеская спортивная школа Целинского района.

**Цели и задачи подготовки.**

Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько уровней. В группы базового уровня сложности (1-6 года обучения) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься кикбоксингом.

*Группа базового уровня сложности 1-го года обучения.*

Основная цель занятий групп базового уровня сложности – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Задачи групп базового уровня сложности 1-го года обучения:

- обеспечение разносторонней физической подготовки обучающихся;

- прививать интерес к систематическим занятиям кикбоксингом;

- выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах.

В этих группах юные спортсмены изучают основы техники кикбоксинга: передвижения, атакующие и защитные действия, изучают правила ведения поединка по кикбоксингу, получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса.

Задачи групп базового уровня сложности свыше 1 года обучения:

- укреплять здоровье и закаливать организм учащихся;

- прививать устойчивый интерес к занятиям кикбоксингом;

- обеспечивать всестороннюю физическую подготовку выносливости и координации движений;

- подготовиться и выполнить контрольно-переводные нормативы по общефизической подготовке;

- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно используются в поединке кикбоксеров;

- освоить процесс спортивного поединка в соответствии с правилами кикбоксинга;

- изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории кикбоксинга, технике и тактике, правилах соревнований по кикбоксингу.

*Группы углубленного уровня сложности*

Основная цель занятий групп углубленного уровня сложности – направленность учебно- тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи групп углубленного уровня сложности 1,2 года обучения:

- укреплять здоровье;

- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости, общей выносливости;

- овладеть всем арсеналом технических приемов поединка по кикбоксингу;

- совершенствовать тактические действия, развивать тактическое мышление;

- определить спортивные наклонности юных кикбоксеров (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выступать в той или иной дисциплине кикбоксинга);

- участвовать в соревнованиях по кикбоксингу;

- обучение элементарным навыкам судейства;

- изучить начальные сведения о методике занятий физическими упражнениями, ознакомиться с тактическими схемами ведения поединка.

В процессе обучения учащихся воспитывается умение заниматься самостоятельно. Выполнять упражнения по общефизической подготовке. И упражнения по совершенствованию защитной и атакующей технике кикбоксинга.

В ходе обучения учащихся в группах углубленного уровня сложности также необходимо решать следующие задачи:

- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты. Общей и специальной выносливости;

- совершенствовать технику приемов кикбоксинга. Довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени. С активным сопротивлением соперника;

- совершенствовать тактику ведения поединка;

- изучать «стандартные» боевые ситуации, продолжать развивать тактическое мышление в сложных боевых ситуациях;

- определить специализацию бойца в той или иной дисциплине кикбоксинга;

- усвоить основные положения методики обучения кикбоксеров;

- овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Зачисление в группы базового уровня сложности 1 года обучения производится в соответствии с «Порядком приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам».

Перевод обучающихся на следующий год и этап обучения проводится на основании результатов сдачи контрольно-переводных нормативов.

**Таблица 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальная наполняемость групп (человек) | Минимальный возраст для зачисления |
| Базовый уровень сложности | 6 | 15 | 7 |
| Углубленный уровень сложности | 2 | 12 | 11 |

**Характеристика вида спорта, его отличительные особенности**

Кикбоксинг является индивидуальным спортивным единоборством, в котором разрешено наносить удары руками и ногами.

Несмотря на относительную молодость (первые официальные соревнования были проведены в мае 1974 года в Западном Берлине) на сегодняшний день кикбоксинг – один из самых известных видов единоборств. Своей зрелищностью, высокой эффективностью элементов техники, положительным влиянием на здоровье занимающихся кикбоксинг приобрел во всем мире множество поклонников.

Популяризация нового вида спорта проходила благодаря таким выдающимся мастерам, как Билл Уоллес, Доменик Валера, ЧакНоррис, Георг Брюкнер и другие.

Кикбоксинг, как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен, как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. 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.

**Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта.** В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики кикбоксинга. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство тренера-преподавателя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять обучающимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание образования в программе по кикбоксингу основано на обучаемости занимающихся. [Обучаемость](http://dictionary.fio.ru/article.php?id=23311) включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

Эффективность работы тренеров-преподавателей во многом зависит от учебных планов и программ.

В настоящее время еще остаются открытыми вопросы изучения особенностей обучения и воспитания спортсменов на начальном этапе подготовки, которые отличаются некоторой особенностью в развитии своих личностных качеств, в силу специфики своей не профессиональной спортивной деятельности.

**Специфические особенности кикбоксинга** – контакт с партнером посредством ударных движений – способствует совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляет 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 специализируется спортсмен.

**Специфика организации тренировочного процесса**

Основными формами являются:

* Групповые, индивидуальные и теоретические занятия;
* Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* Инструкторская и судейская практика;
* Медико-восстановительные мероприятия;
* Тестирование и контроль;

Лицам, проходящим подготовку, не выполнившим предъявленные программой требования, предоставляется возможность продолжить на том же этапе обученияв течении 1 года.

С учетом специфики вида спорта кикбоксинг определяются следующие особенности:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта кикбоксинг осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку.

**Структура системы многолетнего обучения (этапы, уровни, дисциплины)**

При осуществлении обучения устанавливаются следующие этапы:

1. Базовый уровень сложности 6 лет обучения;

2. Углубленный уровень сложности 2 года обучения. Основной целью является подготовка спортивного резерва в связи с чем для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

На этапе базового уровня сложности основными задачами являются – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

На этапе углубленного уровня сложности в приоритете следующие задачи – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Спортивные разряды по виду спорта кикбоксинг присваиваются в соответствии с требованиями Единой Всероссийской спортивной классификации.

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины:

1. Семи-контакт (поинт-файтинг-полуконтакт)

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.

1. Лайт-контакт (легкий контакт)

Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине разрешены удары выше пояса, подсечки.

1. Фулл-контакт (полный контакт)

Разрешены удары в полную силу, в отличии от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешение цели те же, что и в разделе лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов или нокаутировавший противника.

1. Фулл-контакт с лоу-кик

Здесь помимо целей, разрешенных в фулл-контакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхности бедер противника.

1. К-1

По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.

1. 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.

1. **Учебный план**
   1. **Продолжительность этапов обучения**

**Таблица №2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы обучения/Количество часов | Этапы и годы обучения | | | | | | | |
| Этап базового уровня сложности – 6 лет | | | | | | Этап углубленного уровня сложности – 2 года | |
| Б-1 | Б-2 | Б-3 | Б-4 | Б-5 | Б-6 | У-1 | У-2 |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| Количество часов в год | 288 | 288 | 384 | 384 | 480 | 480 | 576 | 576 |

* 1. **Навыки в других видах спорта**

1. *АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.* Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).
2. *РЕГБИ.* Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, тактика нападения.
3. ВОЛЕЙБОЛ. Способы приема мяча снизу, сверху двумя руками, атакующие удары, двусторонние игры по упрощенным правилам.
4. *ФУТБОЛ.* Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрошенным правилам.
5. *ПЛАВАНИЕ.* Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и.с разбега (вход в воду ногами и головой ). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.
   1. **Соотношение объемов тренировочного процесса**

**Таблица 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметных областей | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы | Процентное соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности |
|  | Обязательные предметные области | | |
| 1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10-25 | 10-15 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 20-30 | - |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | - | 10-15 |
| 4. | Вид спорта | 15-30 | 15-30 |
| 5. | Основы профессионального самоопределения | - | 15-30 |
|  | Вариативные предметные области | | |
| 1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 5-15 | 5-10 |
| 2. | Судейская подготовка | - | 5-10 |
| 3. | Хореография и (или) акробатика | 5-20 | 5-20 |
| 4. | Специальные навыки | 5-20 | 5-20 |
| 5. | Спортивное и специальное оборудование | 5-20 | 5-20 |

Годовые план-графики групп базового уровня сложности и групп углубленного уровня сложности см.приложение 4.

1. **Методическая часть**
   1. **Содержание и методика работы**

**Теоретический материал**

**1. Физическая культура и спорт в России.**

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

**2. История развития кикбоксинга**

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

**3. Краткие сведения о строении и функциях организма**

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

**4. Гигиенические знания и навыки**

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

**5. Врачебный контроль, самоконтроль**

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

1. **Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра. Морально-волевой облик спортсмена.**

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

**7. Правила соревнований**

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

**8. Оборудование и инвентарь**

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

**Практический материал.**

**1. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др.упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

**2**. **Специальная физическая подготовка**

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

*Специальные упражнения для укрепления суставов.*

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

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

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

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

*Боевая стойка кикбоксёра:*

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

*Боевые дистанции:* изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

*Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.*

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

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

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

*Обучение ударам ног:*

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

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

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

*Имитация воздействий соревновательных факторов:*

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

В основу многолетней подготовки кикбоксеровположены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. *Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. *Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. *Направленность на максимально возможные достижения*. Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

*4. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.* Подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа подготовки.

*5. Возрастание нагрузок.* Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

*6. Индивидуализация обучения.* Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

*7. Взаимосвязанность обучения и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Этапы, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин кикбоксинга, развиваемых в школе, имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

Большое влияние на периодизацию этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов.

Для развития выносливости:

- анаэробные возможности (общая выносливость) – с 7 до 12 лет и с 17 до 18 лет;

- специальная выносливость– с 14 до 16 лет;

- анаэробные возможности – с 15 до 18 лет;

- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет; двигательной реакции – с 9 до 12 лет;

- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;

- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;

- гибкость: с 6 до 10 лет;

- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта кикбоксинг

**Таблица 4**

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных кикбоксеров. Отбор и спортивная ориентация юных кикбоксеров представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить четыре этапа:

1 – набор в группы базового уровня сложности ДЮСШ;

2 – отбор обучающихся группы углубленного уровня сложности;

3 – отбор для углубленной специализации в кикбоксинге;

4 – отбор в сборные команды.

В спортивной практике были выделены следующие критерии отбора, используемые во всех дисциплинах кикбоксинга:

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);

- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);

- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;

- уровень морально-волевых (психологических) качеств;

- генетические факторы.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в спортивной школе.

**На этапе базового уровня сложности**набираются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям кикбоксингом. Специализация начинающих кикбоксеров еще не определена, поэтому процесс подготовки для всех одинаков.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах базового уровня сложности, основными задачами являются:

- укрепление здоровья,

- улучшение физического развития,

- овладение основами техники выполнения упражнений

- разносторонняя физическая подготовленность,

- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям,

- воспитание черт характера.

На этапе базового уровня сложности основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов кикбоксинга. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции в разделах семи-контакт, лайт-контакт, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки. Годичный цикл подготовки юных кикбоксеров делится на осенне-зимний подготовительный сезон, осенне-зимний соревновательный сезон, переходный период и весенний подготовительный период, весенне-летний соревновательный сезон и восстановительный период.

**Общая физическая подготовка на этапе базового уровня сложности**

*Строевые упражнения:* общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

*Ходьба:* обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрёстным шагом.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

*Прыжки:* в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

*Метания:* теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

*Гимнастические упражнения без предметов*: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

*Упражнения на гимнастических снарядах:* на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

*Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол, волейбол, регби, настольный теннис - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры

**Специальная физическая подготовка на этапе базового уровня сложности**

*Беговые упражнения:* бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

*Прыжковые упражнения:* ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

*Силовые упражнения:* упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

*Имитационные упражнения:* имитация элементов техники ударов, защиты, передвижений. Имитационная работа с тренером-преподавателем на матах, на снарядах.

СФП: работа на специальных снарядах (боксерских мешках, грушах, настенных подушках) с интервалами, с ускорениями; упражнения со скакалкой, медленные упражнения с гантелями, штангой, с кувалдой.

ТТП – совершенствование техники ударов руками (прямых, боковых, снизу, наотмаш, наоматш с разворотом). Совершенствование техники ударов руками ногами (прямых, боковых, в сторону, с разворотом). Завершение защитных действий от всех ударов: блоки, уклоны, смещения, защиты шагом назад, в сторону. Техника и тактика боя как с высоким противником, так и с низким. Бой с «неудобным» партнером: легким, тяжелым, левшой. Техника и тактика боя как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником. Развивать умение в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя. Вольные и условные бои.

**Теоретическая подготовка на этапе базового уровня сложности**

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп базового уровня сложности выделено 8 основных тем в годовом план-графике.

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является этап начальной спортивной специализации. Спортсмены обучаются в группах углубленного уровня сложности.

**На этапе углубленного уровня сложности** зачисляются юные кикбоксеры после этапа базового уровня сложности и спортсмены из других видов спорта, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. В группах углубленного уровня сложности проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки.

*Задачами*  этапа углубленного уровня сложности являются:

- дальнейшее укрепление здоровья;

- гармоничное физическое развитие;

- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;

- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;

- обучение основам техники в дисциплинах кикбоксинга;

- приобретение соревновательного опыта;

- приобретение теоретических знаний;

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,

- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;

- дальнейшее совершенствование техники кикбоксинга;

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;

- развитие общей выносливости;

- совершенствование техники кикбоксинга;

-повышение уровня общей выносливости, скоростно-силовых качеств, и координационных способностей уровня специальной выносливости;

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

При планировании подготовки юных кикбоксеров в группах углубленного уровня сложности в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться нижеприведенные задачи:

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег, спринтерский бег).

Следующий этап – специально-подготовительный – включает задачи:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности;
2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости, координации движений.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

1. Совершенствование техники ведения поединка.
2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона на 1-2%.

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

В системе программно-методического обеспечения подготовки резервов тренировочные задания сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование как структурная единица многолетнего процесса. Сейчас можно говорить, что тренировочные задания являются исходным элементом структуры тренировки. Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. И основное заключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать конкретную педагогическую задачу занятия, а тренировочное занятие – это как бы определенная последовательность тренировочных заданий. Тренировочное задание – это часть плана тренировочного занятия, состоящее из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Построение учебно-тренировочного процесса юных кикбоксеровна основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

* единообразие методики многоборной подготовки;
* дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;
* применение заданий методом вариативных упражнений–снижение монотонности;
* увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;
* создание условий для оптимального соотношения повторяемости и вариативности;
* значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия. При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности юных спортсменов, в которой можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности. Можно полагать, что отбор и классификация тренерами тренировочных заданий для решения конкретных задач, выполняемых в процессе подготовки юных спортсменов позволит систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в процессе тренировки заданий, упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки. Это даст возможность тренеру и спортсмену получать четкую количественную и качественную характеристику, проделанной за определенный период времени тренировочной работы, повысить надежность управления тренировочным процессом.

* 1. **Техника безопасности на тренировочных занятиях**

Обеспечение безопасности лиц, проходящих обучение и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий, является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий по виду спорта кикбоксинг обязательно выполнение следующих требований:

В спортивном зале на видном месте должна быть вывешена схема эвакуации людей при пожаре.

В спортивном зале (медицинском кабинете) должны быть в наличии средства оказания первой помощи.

В случае неблагоприятных погодных условий: штормовой ветер, сильный мороз и т.д. занятия могут быть отменены.

В инструкцию должны быть включены следующие пункты:

**Обязанности тренера**

Проводить перед началом занятий с новичками инструктаж по правилам поведения в спортивном зале и оказании первой медицинской помощи.

Допускать спортсменов к занятиям только при условии прохождении врачебного контроля.

Проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверять их исправность.

Применять строгие меры к нарушениям правил безопасности.

Контролировать посещаемость, приход и уход спортсменов с тренировки.

В случае травм тренер обязан оказать первую помощь пострадавшему и немедленно сообщить об этом в соответствующие инстанции.

**Обязанности спортсмена**

Своевременно проходить инструктаж и выполнять все требования правил безопасности на тренировочном занятии.

Один раз в год проходить углубленный медицинский осмотр.

Регулярно посещать тренировочные занятия.

При проведении тренировочных занятий по общей подготовке во избежание травм, потертостей, перегрева одежда спортсмена должна соответствовать предстоящей тренировке, а инвентарь и тренажеры должны быть исправны, иметь необходимые страховочные приспособления, упражнения на них выполнять только под наблюдением тренера.

* 1. **Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

**Нагрузка** — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

*Соревновательная нагрузка* — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

*Тренировочная нагрузка* не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему *характеру* нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на: тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические.

По *величине* — на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

По *направленности,* нагрузки делятся:— на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, и на совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п..

По *координационной сложности* — на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

По *психической напряженности* — на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов. Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на:

- развивающие,

- поддерживающие (стабилизирующие),

- восстановительные.

Объемы соревновательной нагрузки (таблица № 5) являются максимальными для каждого этапа подготовки и определяют минимальное и максимальное количество контрольных, отборочных и основных соревнований в год.

Объемы тренировочной нагрузки (таблица № 6) являются максимальными для каждого этапа подготовки и определяют максимальное количество часов и тренировок (неделя, год).

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта кикбоксинг.**

**Таблица 5**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы подготовки | | | |
| Этап базового уровня сложности | | Этап углубленного уровня сложности | |
| До года | Свыше года | У - 1 | У - 2 |
| Контрольные | - | - | 4 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 2 |

**Режим тренировочной работы на этапах подготовки**

**Таблица 6**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы подготовки | | | |
| Этап базового уровня сложности | | | Этап углубленного уровня сложности |
| Б-1, Б-2 | Б-3, Б-4 | Б-5, Б-6 | У-1, У-2 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Общее количество часов в год | 288 | 384 | 480 | 576 |
| Общее количество тренировок в год | 144 | 192 | 192 | 192 |

**Планирование спортивных результатов**

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования. Одним из таких методов является планирование на основе целей. Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;

- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;

- планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;

- составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы с кикбоксерами выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет);

- годовое планирование;

- оперативное планирование (на период, этап, месяц);

- текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

***Перспективное планирование*** осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки кикбоксеров (схемы перспективного планирования и рабочий план). Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для команды в целом, так и для одного спортсмена.

***Годовое планирование*** подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий. На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы. *Структура годичного плана(число* и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При разработке годичных*,* планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

*Групповой план* должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития данной группы.

***Оперативное планирование.***

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

*Оперативное планирование* включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

**Текущее планирование.** На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

*Рабочий (тематический) план* - определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

*План-конспект* тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

*План подготовки к соревнованиям -* должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

**Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль**

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль- это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы подготовки. Комплексный контроль включает в себя:

-обследование соревновательной деятельности;

-углубленное медицинское обследование;

-этапные комплексные обследования;

-текущее медицинское обследование.

**Психофизические:**

В ударных спортивных единоборствах (кикбоксинг) основную роль играют следующие психофизические требования: стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, «чувство дистанции», «чувство свободы действий», «чувство удара», «чувство положения тела», способность к адекватным самооценкам функционального состояния, высокая концентрация внимания, способность к своевременному и произвольному достижению максимальной готовности перед боем, точная временная ориентировка, устойчивость центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера, психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик.

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т.к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний и не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надежность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Основные методологические принципы психологического отбора.

Требования к спортсмену, содержащиеся в психспортограмме, охватывают четыре уровня:

1 медицинские – состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта.

2 физические – уровень общей и специальной физической подготовленности на определенном этапе отбора.

3 психофизиологические – требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств.

4 личностные и социально-психологические – требования к особенностям личности и межличностным отношениям спортсмена.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

* Стабильность выступлений на соревнованиях;
* Улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
* Более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
* Лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

* Спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
* Уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
* Боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

**Предельные тренировочные нагрузки**

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

**I зона** – пульс до 140 уд./мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

**II зона** – пульс 140-160 уд./мин. – аэробная работа, нижняя граница зоны отсутствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного объема. Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно верхняя граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнение аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

**III зона** – пульс 160-180 уд./мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л.

В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечивания является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона)

**IV зона** – пульс 180-190 уд./мин – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8,0 до 12,0 ммоль/л. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

**V зона** – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

**Количественный и качественный состав групп подготовки**

Зачисление на определенный этап обучения, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа, осуществляется с учетов возрастных и разрядных требований, на основании сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов.

При комплектовании групп учитываются минимальные и максимальные требования к наполняемости на каждом этапе.

**Таблица 7**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период подготовки | Год подготовки | Минимальная наполняемость групп | Минимальный возраст | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года |
| Этап начальной подготовки | Б - 1 | 15 | 7 | Выполнение нормативов ОФП |
| Б - 2 | 15 | 8 |
| Б - 3 | 15 | 9 |
| Тренировочный этап | Б - 4 | 12 | 11 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| Б - 5 | 12 | 12 |
| Б - 6 | 12 | 13 |
| У - 1 | 12 | 14 |
| У - 2 | 12 | 15 |

* 1. **Программный материал для практических занятий**

***Программный материал для практических занятий для групп базового уровня сложности 1-го года обучения***

***Общая физическая подготовка***

- Прыжки, бег и метания.

- Прикладные упражнения.

- Упражнения с теннисным мячом.

- Упражнения со скакалкой.

- Упражнения набивным мячом (вес мяча от1 до 3 кг).

- Упражнения с отягощениями (легкие блины от штанги 2,5-5 кг).

- Упражнения на гимнастических снарядах (турниках, брусьях).

- Акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты).

- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

- Подвижные игры и эстафеты.

.

***Специальная физическая подготовка***

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

- Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

- Специальные имитационные упражнения в строю с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

***Технико-тактическая подготовка***

- Обучение технике и тактике передвиженийв стойках, прямых ударов на дальне и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах.

- Обучение технике и тактике защитных действий от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

- Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами.

***Программный материал для практических занятий для групп базового уровня сложности 2-го года обучения***

***Общая физическая подготовка***

- Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору.

- Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

- Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

- Упражнения с отягощениями.

- Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

- Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

- Упражнения в положении на мосту.

- Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

***Специальная физическая подготовка***

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

- Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

***Технико-тактическая подготовка***

- Обучение технике и тактике передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счет движений на опережение. Манеры ведения поединка.

- Обучение технике и тактике защитных действий от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости от ситуации.

- Обучение технике и тактике атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

***Программный материал для практических занятий групп базового уровня сложности 3-го года обучения***

***Общая физическая подготовка***

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

- Прикладные упражнения. Упражнения в парах

-Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.

- Упражнения набивным мячом (вес мяча от1 до 3 кг).

- Упражнения с отягощениями. Легкая штанга, гимнастика с блинами.

- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).

- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.

- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

- Подвижные игры и эстафеты.

- Прогулки на природе.

***Специальная физическая подготовка***

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

-Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

***Технико-тактическая подготовка***

- Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счет движений на опережение. Манеры ведения поединка.

- Обучение и совершенствование технике и тактикезащиты от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости от боевой ситуации.

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

***Программный материал для практических занятий для групп базового уровня сложности групп 4-го года обучения***

***Общая физическая подготовка***

-Строевые упражнения. Построение, перемещения.

-Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

-Упражнения на равновесие и точность движений.

-Упражнения со скакалкой для развития прыгучести стопы.

-Упражнение с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого пояса.

-Упражнения для формирования правильной осанки.

-Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки)

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с отягощением.

-Упражнения с сопротивлением.

-Упражнения с грузом.

-Метание набивного мяча, теннисного мяча.

-Упражнения для укрепления положения «моста».

-Упражнения на скорость.

-Упражнения на общую выносливость.

-Легкоатлетические упражнения.

-Спортивные и подвижные игры.

-Туристические походы.

***Специальная физическая подготовка***

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

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

- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры.

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

- Специальные упражнения для развития точности движений.

***Технико-тактическая подготовка***

- Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, ударов руками и ногами на дальней и средней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защитные действия.

- Обучение и совершенствование техники и тактики защитных действий от ударов противника на средней и дальней дистанциях.

- Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих действий на средней и дальней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

***Программный материал для практических занятий для групп базового уровня сложности 5-го года обучения***

***Общая физическая подготовка***

- Строевые упражнения. Построение, перемещения.

- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

-Упражнения на равновесие и точность движений.

- Упражнения для развития быстроты.

-Упражнения со скакалкой для развития прыгучести стопы.

- Упражнения для развития равновесия.

- Упражнение с гимнастической палкой.

- Упражнения для формирования правильной осанки.

-Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки)

- Упражнения на гимнастической стенке.

- Упражнения с отягощением.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения с грузом.

- Упражнения для укрепления положения «моста».

- Упражнения на скорость.

- Упражнения на выносливость.

- Легкоатлетические упражнения.

- Спортивные и подвижные игры.

***Специальная физическая подготовка***

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

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

- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры.

- 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.

- Специальные упражнения для развития точности движений.

***Технико-тактическая подготовка***

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

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

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

***Программный материал для практических занятий для групп базового уровня сложности 6-го года обучения***

***Общая физическая подготовка***

-Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, бег, кроссовый бег, ускорение.

-Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

-Метание теннисного мяча, гранат, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

- Упражнения с отягощениями.

- Упражнения на гимнастических снарядах: шест, перекладина, брусья.

- Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

- Упражнения в положении на мосту.

- Подвижные и спортивные игры, эстафеты: футбол, волейбол, настольный теннис.

- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

***Специальная физическая подготовка***

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

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

-Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры.

-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.

-Специальные упражнения для развития точности движений.

***Технико-тактическая подготовка***

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

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

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

***Программный материал для практических занятий групп углубленного уровня сложности 1-го года обучения***

***Общая физическая подготовка***

- Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, бег, кроссовый бег, ускорение.

- Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

- Метание теннисного мяча, гранаты, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

- Упражнения с отягощениями.

- Упражнения на гимнастических снарядах: шест, перекладина, брусья.

- Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

- Упражнения в положении на мосту.

- Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, волейбол, настольный теннис.

- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

***Специальная физическая подготовка***

- 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 мешках, 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, спортивные игры.

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

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

***Технико-тактическая подготовка***

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучать технические и совершенствовать действия на средней, дальней, ближней дистанции.

. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

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

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

- Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней, ближней дистанциях. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

***Программный материал для практических занятий для групп углубленного уровня сложности 2-го года обучения***

***Общая физическая подготовка***

- Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, бег, кроссовый бег, ускорение.

- Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

- Метание теннисного мяча, гранаты, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

- Упражнения с отягощениями.

- Упражнения на гимнастических снарядах: шест, перекладина, брусья.

- Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

- Упражнения в положении на мосту.

- Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, волейбол, настольный теннис.

- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

***Специальная физическая подготовка***

- 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 мешках, на лапах.

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

- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры.

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

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

***Технико-тактическая подготовка***

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучать технические и совершенствовать действия на средней, дальней, ближней дистанции.

Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

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

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

- Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней, ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на смещения с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

**Структура годичного цикла**

Руководствоваться данным принципом – это значит:

1. Строя тренировку, исходить из необходимости систематического повторения основных элементов ее содержания и вместе с тем последовательно изменять тренировочные задания в соответствии с логикой чередования фаз, этапов и периодов тренировочного процесса.
2. Решая проблемы целесообразного использования средств и методов тренировки находить им соответствующее место в структуре тренировочных циклов (ибо любые тренировочные упражнения, средства и методы, как бы они ни были хороши сами по себе, теряют эффективность, если они применены не вовремя, не к месту, без учета особенностей фаз, этапов и периодов тренировки)
3. Нормировать и регулировать тренировочные нагрузки применительно к закономерностям смены фаз, этапов и периодов тренировки.
4. Рассматривать любой фрагмент тренировочного процесса в его взаимосвязи с более крупными и менее крупными формами циклической структуры тренировки, учитывая, что структура микроциклов, например, во многом определяется их местом в структуре средних циклов, а структура средних циклов обусловлена, с одной стороны, особенностями составляющих их микроциклов, а с другой – место в структуре макроцикла и т.д.
5. При построении различных циклов тренировки следует учитывать как естественные биологические ритмы организма, так и связанные с природными явлениями и некоторые другие, получившие распространение в последние годы. В этих требованиях выражен общий смысл цикличности. Годичный цикл делится на микроциклы, мезоциклы, макроциклы, периоды спортивной подготовки.

**Построение тренировки в малых циклах (миктроциклах)**

Микроцикл – это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Внешними признаками микроцикла являются:

- наличие двух фаз в его структуре – стимуляционной фазы (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов. В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном их соотношения становятся более вариативными;

- часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его;

- регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям тренировочных миктроциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, а так же соревновательных и восстановительных.

*Втягивающие микроциклы* характеризуются не высокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

*Базовые микроциклы (общеподготовительные)* характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели - стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки (*Волеваяподготовка -* система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена волевых качеств целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, стойкость и т.д.)

В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода. *Контрольно-подготовительные микроциклы* делятся на специально подготовительные и модельные.

Специально подготовительные *микроциклы,* характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или около соревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность. Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повыше­ние способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

*Подводящие микроциклы.* Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

*Восстановительные микроциклы* обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

*Соревновательные микроциклы* имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми. В практике спорта широко применяются микроциклы, получившие название *ударных.* Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограниченно, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач.

В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности. В соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

**Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)**

Мезоцикл - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются: 1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются; 2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла; 3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.

*Втягивающие мезоциклы.* Их основная задача - постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

*Базовые мезоциклы.* В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

*Контрольно-подготовительные мезоциклы.* Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

*Предсоревнователъные (подводящие) мезоциклы* предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей

Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

*Соревновательные мезоциклы.* Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

*Восстановительный мезоцикл* составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

**Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)**

**Макроцикл** - это большой тренировочный цикл типа полугодичного (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, ста­билизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

*Построение тренировки в годичных циклах*. В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В, каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего. Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, со­вершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

**Соревновательный** период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят тренировочный характер, и специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям. Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту. *Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы-* на этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

*Этап непосредственной подготовки к главному старту.*Наэтом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обусловливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

**Переходный** период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия *с* большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье),материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

**Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.** В основе данного принципа лежат закономерности, отражающие структуру, взаимосвязь и взаимообусловленность соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена.

Рациональное построение процесса тренировки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное осуществление соревновательной борьбы.

Этим принципом особо следует руководствоваться при создании системы поэтапного управления, разработке перспективной программы на относительно длительный период подготовки.

**Структура недельного микроцикла**

Воздействие различных по направленности тренировочных нагрузок диктует построение недельных микроциклов по этапам и периодам годичного цикла подготовки.

В недельный цикл занятий включаются тренировки по общей и специальной подготовке по группам обучения.

С учетом конкретных задач микроцикла и индивидуальных особенностей спортсменов отдельные уроки в недельном цикле тренер может заменить.

В соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объемы тренировочных нагрузок должны быть снижены за 2 – 3 дня, а главному – за 7 – 10 дней в зависимости от состояния и уровня готовности спортсменов.

* 1. **Инструкторская и судейская практика**

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения лицами, проходящими спортивную подготовку, звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, спортсмены приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. В группах базового уровня сложности с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований.

Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия спортсмены выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В группах углубленного уровня сложности спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

По учебной работе необходимо освоить следующие навыки:  
1.Овладеть терминологией кикбоксерских упражнений и применять их в занятиях.  
2.Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.  
3.Уметь составить конспект и провести разминку в группе.  
4.Уметь определять и исправлять ошибки в выполнении техники видов кикбоксинга у товарищей по группе.  
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.  
6. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими учащимися по совершенствованию техники  
7.Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля, проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.  
Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:  
1.Уметь составить положение для проведения первенства школы по кикбоксингу.

2. Уметь вести протоколы соревнований.  
3.Участвовать в судействе школьных, районных соревнований в качестве судьи, секретаря.

**3.6. Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям кикбоксингом;

*-* развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

*-* развитие специфических чувств - «чувство дистанции», «чувство свободы движений», «чувство удара»

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

*Общая психологическая подготовка* предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

*В подготовительном периоде* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической -подготовленности.

*В соревновательном периоде* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

*В переходном периоде* используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

*В ходе тренировочных занятий* существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В ходе тренировки, особенно при состоянии значительного утомления спортсменов, необходима особая корректность поведения тренера.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Важным фактором является выявление и учет при планировании тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как монотонофильность, сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психологической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

*В ходе специальной психологической подготовки* к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

* 1. **Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния 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.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях используются отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или 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 спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

**Примерные комплексы основных средств восстановления**

**Таблица 8**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 . После утренней зарядки | Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ |
| 2. После тренировочных нагрузок | Индивидуальные комплексы средств, примерно в следующих сочетаниях:  - массаж, теплый душ;  - сауна, массаж;  - сауна, бассейн |

* 1. **Антидопинговые мероприятия**

Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера.

***Тематический план проведения антидопинговых мероприятий***

**Таблица 9**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Этап спортивной подготовки | Наименование темы |
| 1 | Этап начальной подготовки | «Что такое допинг и допинг-контроль?»  «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте»  «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика» |
| 2 | Тренировочный этап 1, 2 год | «Профилактика применения допинга среди спортсменов»  «Основы управления работоспособностью спортсмена»  «Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике»  «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика» |
| 3 | Тренировочный этап 3, 4, 5 год | «Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям»  «Характеристика допинговых средств и методов»  «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов»  «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика» |

***Практические занятия по антидопинговым мероприятиям***

Краткое содержание занятий.

Занятие №1

Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг».

Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы). «Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов. Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям. Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные молодыми спортсменами нюансы).

**Таблица 10**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Преимущества, даваемые допингом | Цена вопроса | |
|  | Очевидные недостатки | Скрытые риски |
| 1 | 2 | 3 |

При обсуждении и подведении итогов акцент делается на содержании колонок 2 и 3.

1 Лучше всего организовать работу с этой и последующими таблицами следующим образом: таблица демонстрируется с помощью мультимедиа-проектора, ведущий со слов участников печатает на компьютере предлагаемые варианты в соответствующих столбцах, что отображается в режиме реального времени. В случае невозможности организовать работу описанным способом, придется обойтись записями на традиционной доске или флип-чарте. Согласно принятому на сегодня определению, понятиедопинг, означает именно действие(нарушение антидопинговых правил), а не те вещества или физиологические процедуры, которые при этом используются.

Занятие №2

Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Дальнейшая работа организована следующим образом: подростки делятся на 6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и обсуждения текста с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке.

Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета-2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы.

Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

Занятие №3

Занятие начинается с краткого рассказа ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с ведущим обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментарии с позиции скептически настроенного эксперта.

Занятие №4

Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга. Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа - личное достижение спортсмена, а не Фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей - плакатов антидопинговой направленности. Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта. Каждый участник формулирует ответы на следующие вопросы:

• Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?

• Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?

•Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?

• На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?

* 1. **Учебно-тренировочные сборы**

**Таблица 11**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов | | Оптимальное число участников сбора |
| Этап базового уровня сложности | Этап углубленного уровня сложности |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | |
| 1.1 | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | - | 18 | Определяется организацией |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 14 |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | 14 |
| 1.4 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 1. Специальные тренировочные сборы | | | | |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | - | 14 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих подготовку на определенном этапе |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные сборы | - | До 14 дней | Участники соревнований |
| 2.3 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней но не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | Тренировочные сборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих подготовку на определенном этапе |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательное учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | В соответствии с правилами приема |

* 1. **Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование**

Экипировкакикбоксёра имеет своей целью максимально возможное снижение травматизма, как следствия специфики кикбоксинга, заключающейся в нанесении ударов руками, ногами, подсечек.

К экипировке кикбоксера относят перчатки, шлем, протектор для защиты зубов и губ от ударов противника, защитную раковину (страховка от последствий возможных ударов ниже пояса, в паховую область), щитки (защита передней и отчасти передне-боковых поверхностей голени), футы (защита подъема стопы, ее боковых поверхностей, ахиллесова сухожилия от ударов противника и последствий собственных ударов, особенно нанесенных в «жесткие места» - локоть противника, колено и т.д.).

Перчатки в кикбоксинге применяются тренировочные и боевые. Боевые перчатки весаопределенного, правилами соревнований, применяются в официальных боях, а также в спаррингах, вольных и условных боях, отработке заданий с партнёром. Тренировочные перчатки используют при работе на мешках и настенных подушках.

В соревнованиях крупного масштаба перчатки, в которых спортсмен проводит бой, могут выдаваться организаторами соревнований. Тоже касается защитной обуви для ног и шлемов. В менее значимых соревнованиях спортсмены выступают, как правило, в своей экипировке.

Необходимым элементом экипировки кикбоксера являются бинты, укрепляющие кисти рук, предохраняющие кулак от травм, увеличивающие амортизационные свойства. В поединках, по правилам легкого и полного контакта, спортсмен должен быть одет в штаны, которые бы не стесняли свободы его движений, делали бы возможными любые из разрешенных правилами соревнований действий. В разделе лайт-контакт спортсмен должен быть одет в футболку с коротким рукавом.

В разделе лоу-кик и к-1 кикбоксеры выступают в шортах, которые также не должны стеснять движения.

В соревнованиях по сольным композициям нюансы одежды являются одним из важнейших элементов зрелищности этих соревнований.

В этом разделе важной частью экипировки являются различные видыэкзотического оружия: мечи, палки, шесты и другие. На их перевозку нужно иметь специальное разрешение, которое по ходатайству спортивных организаций выдают соответствующие органы охраны правопорядка.

Соревнования по кикбоксингу в разделах лайт-контакт и семи-контакт (поинт-файтинг) могут проводится на площадках (татами) размером 8x8м. с мягким покрытием. Бои врежимах жесткого контакта (фулл-контакт, лоу-кик, к-1) проводят только на боксерском ринге со стандартными размерами и покрытием.

В зале для занятий кикбоксингом желательно иметь ринг или площадку для боев, снаряды тренажеры и другой инвентарь для занятий кикбоксингом.

Ниже указаны таблицы со списками инвентаря необходимого для занятий кикбоксингом.

Вся экипировка и инвентарь должны быть в хорошем состоянии, не иметь повреждений которые могут привести к травме спортсмена.

**Таблица 12**

**Оборудование и спортивные инвентарь, необходимые для прохождения подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Ринг боксерский | Комплект | 2 |
| 2. | Мешок боксерский | Штук | 3 |
| 3. | Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг.) | Комплект | 3 |
| 4. | Груша на растяжках (вертикальная) | Штук | 6 |
| 5. | Лапы боксерские | Штук | 16 |
| 6. | Макивара | Штук | 10 |
| 7. | Лапы-ракетки | Штук | 16 |
| 8. | Настенная подушка кикбоксерская | Штук | 4 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивные инвентарь | | | |
| 9. | Резиновые жгуты (эспандеры) | Комплект | 8 |
| 10. | Скакалка гимнастическая | Штук | 16 |
| 11. | Скамейка гимнастическая | Штук | 4 |
| 12. | Стенка гимнастическая | Штук | 4 |
| 13. | Мат гимнастический | Штук | 5 |
| 14. | Утяжелители для рук 2,5 кг | Комплект | 16 |
| 15. | Утяжелители для ног 1,2,3,5кг | Комплект | 16 |
| 16. | Зеркало (0,6x2 м) | Штук | 4 |
| 17. | Мяч волейбольный | Штук | 5 |
| 18. | Мяч баскетбольный | Штук | 5 |
| 19. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | Комплект | 5 |

**Таблица 13**

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

**Таблица 14**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | |
| **№ п/п** | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | |
| количество | срок эксплуатации | количество | срок эксплуатации |
| 1. | Шлем  кикбоксерский | Штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 2. | Штаны кикбоксерские | Пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 3. | Шорты кикбоксерские | Пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 4. | Майка кикбоксерская | Штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 5. | Перчатки кикбоксерские | Пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 6. | Щитки для голени кикбоксерские | Пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 7. | Футы кикбоксерские | Пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 8. | Перчатки боксерские снарядные | Пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 9. | Эластичные бинты для рук | Штук | На занимающегося | - | - | 2 | 0,5 |
| 10. | Капа (зубной протектор) | Штук | На занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 11. | Протектор-бандаж для паха | Штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 12. | Протектор-бандаж для груди | Штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 |

1. **План воспитательной и профориентационной работы**

**4.1. Воспитательная работа**

**Цель** - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

**Основные задачи:**

* формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта,

культуры и искусства;

* воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

В рамках реализуемой предпрофессиональной программы базового и углубленного уровней сложности предлагаются следующие направления воспитательной работы с обучающимися (таблица 8):

Основные направления воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы работы | Направленность | Мероприятия |
| 1. | Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям | Формирование уважения и развитие интереса к традициям общеобразовательной организации дополнительного образования, участие обучающихся в спортивной, творческой жизни | Выпуск стенгазет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого |
| Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности | Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства |
| Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях | Беседы, семинары, спортивные мероприятия |
| 2. | Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе | Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье) | Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера |
| 3. | Воспитание гражданской ответственности и порядочности | Пополнение знаний в области нормативно­правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений | Лекции, семинары, мастер-классы |
| 4. | Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения | Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил)  Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма | Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия;  классные часы, семинары, круглых столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»;  оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск памяток дляродителей;  организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами, журналистами и прочее |
| 5. | Организация общественно значимой деятельности | Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее),  Пропаганда физической культуры и спорта среди учеников общеобразовательных школ | Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных занятий, физкультминуток, флеш-мобов, акций и прочее |
| Приобщение к общественно-полезному труду | Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря |
| 6. | Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся | Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся | Беседы, праздники |
| 7. | Развитие исследовательского потенциала | Участие в экспериментальных и инновационных проектах | Научные проекты, конференции в области спорта |
| 8. | Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей | Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе | Открытые занятия, спортивно­оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино |

**4.2. Профориентационная работа**

**Цель** - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, отвечающей требованиям рынка труда; обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

**Основные задачи:**

* выявление и развитие профессиональных наклонностей и способностей обучающихся;
* формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования, и выбора профессий;
* формирование знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
* формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

В таблице 9 показаны рекомендуемые направления профориентационной работы с обучающимися.

Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового

планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы педагога дополнительного образования, тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса, достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

Таблица 9

Основные направления профориентационной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы работы | Направленность | Мероприятия |
| 1. | Формирование  общих  представлений о  современных  профессиях | Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность | Информационно­образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий |
| 2. | Профессиональн  ое  самоопределени  е | Формирование базовых трудовых навыков |
| 3. | Знакомство с  содержанием  профессий | Выявление  профессиональных  предпочтений | Анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практико­ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера- преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста т.д.); |
| 4. | Сопровождение профессиональн ого выбора обучающихся | Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения |

1. **Система контроля и зачетных требований**

**5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования метода и организации медико-биологического обследования.**

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена. Условно ее можно подразделить на общую и специальную. Тестирование (контрольные упражнения) проводятся два раза в год (октябрь, май) и включает в себя:

- контроль за общей выносливостью – бег 1000 м для этапов базового уровня сложности и углубленного уровня сложности.

- контроль за силовой выносливостью – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), упражнение засчитывается при условии полного сгибания и разгибания рук; подъем туловища из положения лежа без учета времени для групп базового уровня сложности и в течение 30 сек для этапов углубленного уровня сложности.

- контроль за скоростно-силовыми качествами – прыжок в длину с места для этапов базового уровня сложности и этапов углубленного уровня сложности.

Специальная физическая подготовленность характеризует уровень развития именно тех физических качеств и возможностей организма, с которыми непосредственно связаны достижения в избранном виде спорта. Специальная подготовленность присуща только данному виду спорта или системе физических упражнений. Она выражается в спортивно-техническим требованиям к скоростным, силовым способностям, гибкости, координационным возможностям, специальной выносливости.

Эффективность техники оценивается по многочисленным критериям. Главными задачами процесса совершенствования технического мастерства спортсмена будут следующие:

1. Достижение стабильности и экономичности специализированных движений – приемов, составляющих основу техники данного вида спорта.
2. Последовательное превращение освоенных основ техники в целесообразные и эффективные соревновательные действия.
3. Усовершенствование структуры двигательных действий с учетом индивидуальных способностей спортсменов.
4. Повышение надежности и результативности техники действий спортсмена в экстремальных соревновательных ситуациях.
5. Совершенствование технического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса в сфере спортивного инвентаря и оборудования.

Тактическая подготовка спортсмена всегда опирается на его физическую и техническую подготовленность. При этом учитываются его индивидуальные особенности, в том числе и психологического характера.

Тестирование (контрольные упражнения) по специальной физической подготовленности проводится два раза в год и включает в себя:

- контроль за скоростно-силовыми качествами – для этапа углубленного уровня сложности удары руками и ногами по мешку три раунда по 1,5 мин., для этапа углубленного уровня сложности 2 года подготовки, три раунда по 2 мин..

- контроль за технико-тактической подготовленностью.

***Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовке.***

**Таблица15**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этап спортивной подготовки | Скоростно-силовые качества (юноши) | Скоростно-силовые качества (девушки) | Технико-тактическая подготовленность юноши/девушки |
| 1 | Б-1 | - | - | - |
| 2 | Б-2 | - | - | - |
| 3 | Б-3 | - | - | - |
| 4 | Б-4 | - | - | - |
| 5 | Б-5 | - | - | - |
| 6 | Б-6 | - | - | - |
| 7 | У-1 | Удары руками и ногами по мешку 3р.х1,5 мин. | Удары руками и ногами по мешку 3р.х1,5 мин. | Техника совместных действий руками и ногами. Защитно-атакующие действия. Показать четкую и своевременную технику выполнения ударных комбинаций, защитных действий от контратак противника |
| 8 | У-2 | Удары руками и ногами по мешку 3р.х2 мин. | Удары руками и ногами по мешку 3р.х2 мин. | Ответные действия на атаки противника. Встречные действия: встреча ударом, подсечкой; встречные атакующим действиям, выполняемым одновременно с защитными; опережающими ударами. Проводить спарринг с несколькими противниками поочередно. |

Перед выполнением контрольных упражнений необходимо провести разогревающую разминку.

Тестирование спортсменов на быстроту (бег 30 м), координацию движений (челночный бег 3х10 м), выносливость (непрерывный бег в свободном темпе в течение 10-12 мин) проводятся на стадионе.

При тестировании силы спортсмена (подтягивание на перекладине) упражнение выполняется прямым хватом. В исходном положении руки испытуемого должны быть прямые, ступни сведены. В верхнем положении подбородок спортсмена должен пересекать линию турника.

При тестировании силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища в положении лежа) необходимо обратить внимание на правильное выполнение упражнений.

При сгибании-разгибании рук в упоре лежа в исходном положении туловище и ноги прямые, локти спортсмена прямые. При выполнении упражнения в нижнем положении грудью необходимо коснуться пола.

Подъем туловища из положения лежа выполняется в паре. Партнер фиксирует ступни испытуемого. В положении лежа спортсмен должен «замком пальцев» на затылке касаться пола. В верхнем положении туловище тестируемого спортсмена должно находиться под углом примерно 90 градусов по отношению к полу.

При тестировании скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) замер осуществляется по ближайшей к линии старта точке приземления.

Тестирование по специальной физической подготовке проводится на боксерском мешке. Спортсмен должен в течение 3-х раундов выполнять удары руками и ногами по мешку (за раунд необходимо нанести не менее 6-ти ударов ногами). Перерыв между раундами – 1 минута. Упражнение выполняется при помощи партнера, который удерживает мешок. Боксерский мешок удерживается с «пробалтыванием», т. к. в случае жесткого удержания мешка возможны травмы кисти тестируемого спортсмена. Тестируемый выполняет удары по мешку в защитном снаряжении (бинты, перчатки, футы).

При сдаче тестов по тактико-технической подготовке оценивается чистота выполнения технических действий спортсмена, целесообразность и своевременность выполнения атакующих, защитных действий и передвижений, тесты по заданию тренера могут выполняться индивидуально или в паре.

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

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

-контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке;

- контрольно-переводныенормативы по общей физической подготовке;

-промежуточная аттестация (контрольные испытания или тесты),

-комплексный контроль

Основным источником получения информации при подготовке спортсменов к соревнованиям является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок, который включает в себя: оперативный, текущий и этапный контроль.

*Оперативный контроль* в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие –непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

• внешние признаки утомления;

• динамика частоты сердечных сокращений;

• значительно реже – показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

• массы тела;

• функционального состояния сердечно-сосудистой системы;

• функционального состояния системы внешнего дыхания;

• морфологическогочсостава крови;

• биохимического состава крови;

• кислотно-щелочного состояния крови; •состав мочи;

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

• функционального состояния центральной нервной системы;

• функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

в) при выполнении сложнокоординационных нагрузок:

• функционального состояния центральной нервной системы;

• функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

• функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов.

*Текущий контроль* проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. *Текущий контроль* может осуществляться:

• ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок – утром и перед второй тренировкой);

• три раза в неделю (1 – на следующий день после дня отдыха, 2 – на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки);

• один раз в неделю – после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

• центральной нервной системы;

• вегетативной нервной системы;

• сердечно-сосудистой системы;

• опорно-двигательного аппарата.

На каждом этапе обучения переводятся лица, сдавшие не менее 75 % контрольно-переводных нормативов

*Этапный контроль* связан с продолжительными циклами подготовки- периодами, макроциклами. На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах ив деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки. Назначение этого вида контроля – интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершенного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий. Регистрируются:

• общая физическая работоспособность;

• энергетические потенции организма;

• функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;

• специальная работоспособность.

Ниже приведены таблицы контрольно- переводных нормативов для каждого этапа обучения.

***Приемные контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки*** см. в Приложении 2 ***на каждом этапе.***

**5.3.Методические указания по организации** [**промежуточной аттестации**](http://pandia.ru/text/category/promezhutochnaya_attestatciya/)

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

**5.4. Результаты освоения предпрофессиональной программы**

***На этапе базового уровня сложности:***

Знать:

-правила поведения в спортивном зале, раздевалках;

- гигиенические требования к одежде;

- значение дыхания для жизнедеятельности организма;

- история развития кикбоксинга;

- простудные заболевания у спортсменов;

-технику безопасности при занятиях;

- лучших спортсменов России.

Уметь:

- освоить базовые элементы техники кикбоксинга;

- освоить способы передвижений кикбокера;

- уметь применять базовые элементы техники в учебных поединках;

- самостоятельно проводить разминку.

***На этапе углубленного уровня сложности:***

Знать:

- Роль физической культуры в воспитании молодёжи;

- Состояние и развитие кикбоксинга в России.

Уметь:

- выполнять все элементы техники кикбоксинга;

- уверенно применять элементы в учебно-тренировочных и спортивных поединках;

- самостоятельно провести разминку, учебно-тренировочное занятие;

- судить учебно-тренировочные поединки в качестве рефери и бокового судьи.

* 1. **Результаты освоения программы по предметным областям**

Результатами предпрофессиональной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях кикбоксингом.

***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

***в области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики в кикбоксинге;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по кикбоксингу.

***в области других видов спорта и подвижных игр:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в кикбоксинге средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

**Требования к освоению программы по этапам подготовки.**

Требования к результатам реализации Программы:

*на этапе базового уровня сложности*:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта кикбоксинг;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кикбоксинг.

*на этапе углубленного уровня сложности:*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта кикбоксинг;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

* 1. **Теория и методика физической культуры и спорта**

***Теоретическая подготовка.*** Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Краткое содержание темы. |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. |
| 2 | Гигиенические знания и навыки | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. |
| 3 | Зарождение и развитие кикбоксинга | История развития кикбоксинга |
| 4 | Краткие сведения о строении и функции организма | Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. |
| 5 | Лучшие спортсмены. | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России. |
| 6 | Врачебный контроль и самоконтроль | Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. |
| 7 | Психологическая, волевая подготовка кик-боксера | Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом. |
| 8 | Правила соревнований | Форма кик-боксера. Защитная экипировка кик-боксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге и т.д. |
| 9 | Оборудование и инвентарь | Зал кикбоксинга. Татами, ринг. Инвентарь. |

1. **Перечень информационного обеспечения**
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ).
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).
5. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125  
   "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
7. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730  
   "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".
8. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731  
   "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта".
9. Федеральные стандарты спортивной подготовки по кикбоксингу.
10. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41.
11. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Детско-юношеская спортивная школа Целинского района.
12. Атилов А.А., Глебов Е.И. Кикбоксинг лоу-кик.- Феникс, Ростов-на-Дону, 2002.
13. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П.Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
14. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005.-71 с.
15. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.-232 с.
16. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
17. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: ОлимпияПресс, 2004. - 40 с.
18. Иванов А.Л. Кикбоксинг.- Киев, Книга-Сервис, Перун, 1995.
19. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П.Матвеев. - Киев: Олимпийская литература, 1999. -318с.
20. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ.-М., 1995.-37 с.
21. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. -М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
22. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н.Платонов. - М.: ФиС, 1986. - 286 с., ил.
23. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987. -28с.
24. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. - М.: Физическая культура, 2009. - 272 с.
25. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. - М., 1977. - 416 с.
26. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д. А. Тышлер. - М.: Спорт АкадемПресс, 2001. - 480 с.
27. Филимонов В. И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В. И. Филимонов, Р. А. Нигмедзянов. -М.:ИНСАН, 1999. -416 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.fkr.ru>Официальный сайт Федерации кикбоксинга России.
2. <http://www.kickbox.ru> Сайт, посвященный кикбоксингу.
3. http://www.fkro.ruОфициальный сайт Федерации кикбоксинга Ростовской области.

DVD по кикбоксингу:

1. Iи IIМосковские фестивали боевых искусств, Год: 2006
2. Бой с тенью и навык работы с перчатками, Год: 2007
3. Бокс. Начала мастерства, Год: 2006
4. Бокс. Как стать чемпионом, Год: 2005
5. Техника ударов руками и ногами в детском боксе, Год: 2009
6. Надежная работа при защите в углу ринга, Год: 2007
7. Реальный кикбоксинг: уроки с чемпионом, стр. 3, Год: 2007
8. Советы тренера. Мощность и скорость удара, стр. 4, Год: 2007
9. Эффективность работы с легкой и тяжелой группами, стр. 7, Год: 2007

Видеоматериалы по кикбоксингу:

1. Уроки Бенни Уркидеса. От самообороны к победе;
2. АрманСентов – Реальный кикбоксинг. Уроки с чемпионом.
3. Пол Зайчик. Все о хуках и боковых ударах ногами;
4. Пол Зайчик. Все о прямых и полукруговых ударах ногами.
5. Кикбоксинг. Основы для начинающих – 38 мин.
6. Тренировка чемпиона по кикбоксингу – стойка, техника ударов ногами и руками – 45:29 мин.
7. Уроки кикбоксинга с Бату Хасиковым;

Тренировка Светланы Кулаковой, 22:50 мин

1. **Приложения:**

**Приложение 1**

**Тестовые вопросы по теоретическому материалу**

1. Физкультура и спорт в России

Какое из понятий является наиболее емким (включающее в себя все остальное):

а). спорт;

б). система физического воспитания;

в). физическая культура.

2. История развития кикбоксинга

Название «кикбоксинг» в переводе означает:

а). система болевых приемов;

б). система ударов руками и ногами;

в). система бросковых приемов.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Наука, изучающая функции целостного организма, отдельных клеток, органов и систем это:

а). физиология;

б). анатомия;

в). гигиена.

4. Гигиенические знания и навыки

В структуре причин, влияющих на состояние здоровья населения, наибольший удельный вес имеет:

а). наследственность;

б). природно-климатические условия;

в). образ жизни;

г). качество медицинской помощи.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

К показателям физической подготовленности относятся:

а). сила, быстрота, выносливость;

б). рост, вес, окружность грудной клетки;

в). артериальное давление, пульс;

г). ЧСС, частота дыхания;

6. Психологическая, волевая подготовка кик-боксера

Важнейшим специфическим чувством спортсмена кик-боксера является:

а). чувство скорости;

б). чувство ритма;

в). чувство дистанции.

7. Правила соревнований

Длительность раунда в кикбоксинге у взрослых спортсменов составляет:

а). 1,5 мин.;

б). 2 мин.;

в). 3 мин.

8. Оборудование и инвентарь

Размеренный вес перчаток для кик-боксера:

а). 8 унций;

б). 10 унций;

в). 12 унций.

**Приложение 2**

**Воспитательная работа**

Развитие личности ребенка – одна из главных задач, которые решает тренер-преподаватель в процессе своей деятельности. Богатый жизненный опыт, профессиональное мастерство тренер-преподавателя помогают сформировать у юных спортсменов правильное мировосприятие, дают возможность в дальнейшем достойно выстроить свою жизнь.

Особенность воспитательной работы в спортивных школах состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её как во время учебно-тренировочных занятий, так и спортивно-оздоровительных сборах, где можно использовать в этих целях свободное время юных спортсменов.

Во время всего периода обучения тренер-преподаватель формирует в детях нравственные и волевые качества: коллективизм, патриотизм, честность, доброжелательность, настойчивость, аккуратность, трудолюбие.

Арсенал воспитательных средств у опытного тренера-преподавателя весьма широк: -- это и личный пример, и педагогическое мастерство;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов.

Основными воспитательными мероприятиями в детском спортивном коллективе являются:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

- просмотр соревнований по фото- и видео-материалам;

- поездки на соревнования с участием выдающихся спортсменов;

- туристические походы;

- культпоходы в театры и на выставки.

Спортивные соревнования разного уровня в которых участвуют юные кик-боксеры, такие занимают важное место в воспитательной работе. Тренер-преподаватель должен обращать внимание на своих воспитанников на этику спортивного поединка.

Необходимо сформировать у обучающихся должное отношение к неспортивным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношение между спортсменами, тренерами, судьями и зрителями.) Перед поединком на ринге необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств, такие соревнования могут помочь тренеру-преподавателю вести контроль за воспитательной работой в коллективе. Анализируя выступления своих воспитанников на соревнованиях, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне их морально-волевых качеств.

**Приложение 3**

**Примерный план самостоятельной работы обучающихся во время отпуска тренера-преподавателя на 6 недель**

Во время процесса обучения юные спортсмены должны научиться заниматься самостоятельно. Ведь для достижения высоких спортивных результатов тренировочный процесс не должен прекращаться. Так, например, на период летних каникул юные кик-боксеры получают задания вести тренировки самостоятельно. В это время можно увеличить объем *общефизической подготовки*, так как теплая летняя погода благоприятна для пеших прогулок, кроссовой и велокроссовой подготовки, а также занятий плаванием (при наличии оборудованных мест для купания).

Также в *общефизическую самоподготовку* учащиеся могут включать прыжки в длину и в высоту, упражнения с теннисным мячом и скакалкой, упражнения с отягощением (гантели, диски от штанги) и упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья, шведская лестница). В тренировочный процесс также необходимо включить подвижные и спортивные игры.

*Специальная физическая самоподготовка* в летний период включает в себя различные упражнения развивающие качества необходимые именно в кик-боксинге:

- различные упражнения с теннисными и набивными мячами, гантелями, гирями, штангами, резиновыми амортизаторами;

- на боксерском мешке, упражнения развивающие специальную ловкость, координацию, чувство равновесия и т.д.

*Техническая самоподготовка*включает в себя различные имитационные упражнения выполнения ударов руками, ногами, передвижений, защитных действий индивидуально и с партнером.

Восстановительные мероприятия включают в себя контрастный душ, массаж, самомассаж, теплые ванны, сауну, прогулки и т. д.

Ниже приведена примерная почасовая нагрузка для самоподготовки учащихся в летний период на 6 недель:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ГНП-1 года обучения (6 недель=36 ч.)*** | | | ***ГНП-2 года обучения (6 недель=48 ч.)*** | | |
| **1.** | ОФП | 22 ч. | **1.** | ОФП | 25 ч. |
| **2.** | СФП | 7 ч. | **2.** | СФП | 10 ч. |
| **3.** | Техническая подготовка | 7 ч. | **3.** | Техническая подготовка | 13 ч. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ГНП-3 года обучения (6 недель=48 ч.)*** | | | ***УТГ-1 года обучения (6 недель=72 ч.)*** | | |
| **1.** | ОФП | 23 ч. | **1.** | ОФП | 37 ч. |
| **2.** | СФП | 11 ч. | **2.** | СФП | 15 ч. |
| **3.** | Техническая подготовка | 14 ч. | **3.** | Техническая подготовка | 18 ч. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***УТГ-2 года обучения (6 недель=72 ч.)*** | | | ***УТГ-3 года обучения (6 недель=72 ч.)*** | | |
| **1.** | ОФП | 32 ч. | **1.** | ОФП | 28 ч. |
| **2.** | СФП | 18 ч. | **2.** | СФП | 19 ч. |
| **3.** | Техническая подготовка | 20 ч. | **3.** | Техническая подготовка | 23 ч. |
| **4.** | Восстановительные мероприятия | 2 ч. | **4.** | Восстановительные мероприятия | 2 ч. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***УТГ-4 года обучения (6 недель=72 ч.)*** | | | ***УТГ-5 года обучения (6 недель=72 ч.*** | | |
| **1.** | ОФП | 25 ч. | **1.** | ОФП | 22 ч. |
| **2.** | СФП | 20 ч. | **2.** | СФП | 22 ч. |
| **3.** | Техническая подготовка | 25 ч. | **3.** | Техническая подготовка | 26 ч. |
| **4.** | Восстановительные мероприятия | 2 ч. | **4.** | Восстановительные мероприятия | 2 ч. |