**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР СПОРТИВНЫХ ШКОЛ»**

**Рассмотрена**  **Утверждаю**

на педагогическом совете Генеральный директор ГБУ ДО «РЦ СШ»

ГБУ ДО «РЦ СШ»

протокол № \_\_\_ от \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_ . А.Б. Носуров \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приказ № \_\_\_ от \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

**по боевому виду спорта**

**(кикбоксинг)**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» . Признать утратившим силу приказ Министерства спорта  
Российской Федерации от 10 июня 2014 г. № 449 .

**Авторы программы:**

Жимаев А. В. – заместитель генерального директора

Исраилов Х.З.- начальник отдела тестирования ГТО и СП

Дудаев А. Ш. - тренер - преподаватель

Возраст учащихся: от 10 лет

Срок реализации программы на

этап начальной подготовки – до 3 лет;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничении;

**г. Грозный**

**2023г**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 1 I НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 6

1.1 Этапы спортивной подготовки 6 1.2 Комплектование групп спортивной подготовки 8 1.3 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 12 1.4 Режимы тренировочной работы 13 1.5 Предельные тренировочные нагрузки 16 1.6 Объем индивидуальной спортивной подготовки 18 1.7 Структура годичного цикла 18 1.8 требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 24

II МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 27 2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий 27 2.2 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований 29 2.3 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок 32 2.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов 33 2.5 Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля 35 2.6 Программный материал для занятий 41 2.7 План-схема годичного цикла по этапам подготовки 70 2.8 Рекомендации по организации психологической подготовки 76 2.9 Применение восстановительных средств 81 2.10 Планы антидопинговых мероприятий 83 2.11 Планы инструкторской и судейской практики 84

III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 86 3.1 Критерии подготовки занимающихся на каждом этапе подготовки 86

3.2 Требования, выполнение которых дает основание для перевода

на следующий этап спортивной подготовки 87 3.3 Виды контроля общей физической подготовки 87 3.4 Методические рекомендации по организации тестирований

3.5 Характеристика кадрового состава 90

IV ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 92

**I.** **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Специфические особенности кикбоксинга – контакт с партнером посредством ударных движений – способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние кикбоксинга на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности.

При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого, и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

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

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины.

1 Семи-контакт (point-fighting). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков.

2 Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для

начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.

3 Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.

4 Фулл-контакт с лоу-кик. Здесь, помимо целей, разрешенных в фулл-контакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника.

5 K-1. По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.

6 Сольные композиции. Эта дисциплина представляет собой демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником). Спортсмен(ка) создает свой образ, в том числе с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии.

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей и взрослых. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование - единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями. В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование

2

детей и взрослых и дополнительное предпрофессиональное образование. В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся.

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

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

***Дополнительная*** ***общеобразовательная*** ***предпрофессиональная программа*** по виду спорта кикбоксинг (далее – Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процесса на этапах начальной подготовки, спортивного совершенствования (тренировочном этапе) и совершенствования спортивного мастерства обучающихся ГБУ ДО «РЦ СШ» по виду спорта кикбоксинг.

***Программа учитывает*** возрастные, гендерные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях кикбоксингом, особенности педагогической и воспитательной деятельности в области физической культуры и избранного вида спорта; направленность и специфику кикбоксинга; организационные и методические требования к многолетним круглогодичным занятиям кикбоксингом.

***Программа*** ***составлена*** ***в*** ***соответствии*** ***с*** Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных

3

и правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018г № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кикбоксингн (утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 10.06.2014 № 449);

5. Дополнительной общеобразовательной программы ГБУ ДО «РЦ СШ»;

6. Уставом ГБУ ДО «РЦ СШ ». **Реализация программы направлена на:**

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

- отбор одаренных детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в кикбоксинге;

-освоение этапов подготовки, в том числе с учетом дальнейшего обучения по программам спортивной подготовки;

**Актуальность программы** заключается в целевой направленности подготовки юных кикбоксеров на высшее спортивное мастерство. Даже при незначительном охвате детей занятиями кикбоксингом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому кикбоксеру.

4

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных кикбоксеров и содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

**Цель программы**: построение единой системы многолетнего учебно-тренировочного процесса для подготовки кикбоксеров, позволяющая подготовить спортсменов к выступлению на соревнованиях различного уровня.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных **задач**:

На *этапе начальной подготовки* (НП) ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, моральноэтических и волевых качеств.

На *тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)* (ТСС) ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по кикбоксингу.

На *этапе совершенствования спортивного мастерства* (ССМ) ставится задача достижение высокого уровня всех сторон подготовленности, позволяющего показывать стабильно высокие результаты в соревнованиях. Достижение спортивных результатов, позволяющих претендовать на призовые места в соревнованиях российского и международного уровней.

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

5

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

**Программа** **разработана** **с** **учетом** **следующих** **основных принципов спортивной подготовки:**

***1.*** ***Принцип комплектности*** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической, теоретической);

***2.*** ***Принцип*** ***преемственности*** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности:

***3.*** ***Принцип вариативности*** - предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

**I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 1.1 Этапы спортивной подготовки**

Программа предназначена для детей в возрасте от 10. Период освоения программы 8 лет.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам: -этап начальной подготовки – до 3 лет;

-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации

профессионального образования, реализующих основные профессиональные

6

программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Программа может быть реализована в сокращенные сроки. Непрерывность освоение обучающихся программы в каникулярный

период обеспечивается следующим образом:

-участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру- преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: психологи, тренеры-лидеры и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

*Таблица 1*

*Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, требования к количественному и качественному составу групп подготовки*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Этапы спортивной подготовки* | *Продолжительнос ть этапов (в годах)* | *Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)* | *Наполняемость групп (человек)* |
| Этап начальной подготовки | 1-3 | 10 | 12-16 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 11 | 10-12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 4-8 |

7

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 10 лет*,* желающие заниматься кикбоксингом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 15 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Допускается проведение тренером- преподавателем тренировочных занятий одновременно с занимающимися разных этапов подготовки. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, определяемый по группе, имеющий меньший показатель в данной графе.

**1.2 Комплектование групп спортивной подготовки**

Комплектование групп спортивной подготовки проводится в

соответствии с нормативами их численного и качественного состава по результатам отборочных или контрольно-переводных испытаний. Количественный состав групп определяется в соответствии с Таблицей 1 настоящей Программы.

Группы начальной подготовки комплектуются из числа кандидатов по результатам отборочных испытаний, соответствующих требованиям по общей

8

физической подготовленности в кикбоксинге. В процессе отбора детей в группы начальной подготовки следует также учитывать следующие показатели:

- мотивацию, интерес к занятиям кикбоксингом;

- отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям (наличие медицинской справки);

- наличие согласия родителей и успеваемость в образовательной школе. Комплектование групп НП, Т(СС) и ССМ производится по итогам

контрольно-переводных испытаний при условии выполнения их нормативных требований (таблицы 2 - 5).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице 2.

*Таблица 2*

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 6.30 | 7.80 | 6.10 | 7.60 |
| 3. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| 5 | - | 10 | - |
| 4. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| - | 10 | - | 15 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 12 | 8 | 22 | 13 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +3 | +14 |

9

*Таблица 3*

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, требования к технической подготовке, наличию спортивного разряда для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 60 м | c | не более | |
| 8,8 | 10,1 |
| 1.2. | | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12.40 | - |
| 1.3. | | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| - | 11.30 |
| 1.4. | | Подтягивание из виса  на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 14 | - |
| 1.5. | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 22 |
| 1.6. | | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 42 | 16 |
| 1.7. | | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 180 | 160 |
| 1.8. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 50 | 42 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | | Выполнение поперечного шпагата  (от лини паха) | см | не более | |
| 15 | 10 |
| 2.2. | | Толчок набивного мяча весом 3 кг  с места | м | не менее | |
| 6,5 | 4,5 |
| 2.3. | | Количество ударов по воздуху руками  (за 8 с) | количество раз | не менее | |
| 52 | 38 |
| 2.4. | | Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами | количество раз | не менее | |
| 120 | 90 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»,  «второй юношеский спортивный разряд»,  «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше трех лет) | | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

*Таблица 4*

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, требования к технической подготовке, наличию спортивного разряда для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 14,0 | 16,8 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12.20 | 14.00 |
| 1.3. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 20 | 8 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 55 | 30 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 210 | 185 |
| 1.6. | Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног  до касания перекладины  в положение «высокий угол» | количество раз | не менее | |
| 20 | 10 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Выполнение поперечного шпагата (от лини паха) | см | не более | |
| 5 | 0 |
| 2.2. | Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места | м | не менее | |
| 7,0 | 5,0 |
| 2.3. | Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с) | количество раз | не менее | |
| 62 | 48 |
| 2.4. | Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами  (не менее 6 ударов ногами) | количество раз | не менее | |
| 142 | 116 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5 с) | Бег 30 м (не более 5,6 с) |
| Бег 100 м | Бег 100 м |

10

Занимающиеся, не выполнившие требования, установленные

программой для данной спортивной группы, не переводятся на следующий этап и могут быть отчислены из спортивной школы, либо остаться на повторный курс спортивной подготовки.

В том случае, если отдельные особо одаренные спортсмены достигают высоких спортивных результатов в более короткие сроки, чем указано в программе, они могут в порядке исключения переводиться на более высокие режимы тренировочной работы (т.е. в старшие группы). Для этого необходимо положительное заключение врача и полное выполнение контрольно-переводных нормативов.

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

Занимающиеся при зачислении в спортивную школу должны иметь заключение врача о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний для занятий кикбоксингом. Группы этапа начальной подготовки комплектуются из учащихся выполнившие контрольно-переводные нормативы, желающих заниматься спортом, соответствующих требованиям по общей физической подготовленности в кикбоксинге. В процессе отбора в группы начальной подготовки следует также учитывать следующие показатели:

- мотивацию, интерес к занятиям кикбоксингом;

- наличие согласия родителей и успеваемость в образовательной школе; - соответствие физических данных требованиям программы обучения.

Минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки указан в таблице 1 программы. В том случае, если отдельные особо одаренные спортсмены достигают высоких спортивных результатов в более короткие сроки, чем указано в программе, они могут в порядке исключения переводиться на более высокие режимы тренировочной работы (т.е. в старшие группы). Для этого необходимо положительное заключение врача и полное выполнение контрольно-переводных нормативов.

Психофизическими качествами ребенка принято называть отдельные его двигательные возможности, такие, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, которые определяют силовые, временные, скоростно-силовые характеристики движения ребенка. Требования к психофизическим качествам ребенка, необходимые для зачисления на этап начальной подготовки, указаны в таблице 2 Программы. При проведении занятий тренеру- преподавателю следует учитывать особенности каждого занимающегося, индивидуально регулируя интенсивность и объем физических нагрузок и подбирая режим тренировок и восстановительных мероприятий. Если психофизические данные ребенка, выявляемые в процессе приема нормативов по ОФП и СФП, не соответствуют требованиям Программы, ему может быть

12

предложено повторно пройти курс подготовки на том же этапе спортивной подготовки или перейти на спортивно-оздоровительный этап.

**1.4 Режимы тренировочной работы**

Важным условием успеха тренера- преподавателя в работе со спортсменами является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;

- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;

- увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - за счет повышения интенсивности;

- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

- строгого следования дидактическому принципу - от простого к сложному при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки и др. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; - инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.

Тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6

13

недель – в летнем лагере или по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (в процентах) на этапах спортивной подготовки по кикбоксингу представлено в таблице 6.

*Таблица 6*

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап спортивного совершенство вания | |
| До года | Свыше года | До двух лет | | Свыше двух лет |  | |
| Общая физическая подготовка (%) | 50 - 64 | 46 - 60 | 36 - 46 | | 24 - 30 | 25-33 | |
| Специальная физическая подготовка (%) | 18 - 23 | 18 - 23 | 20 - 26 | | 24 - 30 | 23-29 | |
| Техническая подготовка (%) | 18 - 23 | 22 - 28 | 24 - 30 | | 32 - 42 | 26-24 | |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3 - 4 | 2 - 3 | 4 - 5 | | 3 - 4 | 2-3 | |
| Восстановительные мероприятия (%) | - | - | 1 - 2 | | 1 - 2 | 4-5 | |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1 - 2 | | 1 - 2 | 2-3 | |
| Участие в соревнованиях (%) | - | - | 3 - 4 | | 4 - 5 | 4-5 | |

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки

спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам,

поставленным подготовки.

Различают:

спортсменами на данном этапе многолетней спортивной

14

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава.

У участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основныхсоревнованиях.

*- основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности в кикбоксинге представлены в таблице 7.

*Таблица 7*

*Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта кикбоксинг*

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

15

*Минимальный объем соревновательной деятельности* указан в таблице 7. *Предельный объем* определяется тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом годичного цикла подготовки, физического и психологического состояния спортсмена.

**1.5 Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от

рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в кикбоксинге от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем,

интенсивно участвующих в обеспечении работы. 16

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами – через 3-4 дня.

*Таблица 8*

*Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап  спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| До года | Свыше года | До трех лет | | Свыше трех лет |  | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 8-14 | | 12-18 | 16-24 | |
| Количество тренировок в неделю | 3 - 4 | 4 - 5 | 6-7 | | 9 - 10 | 10 - 14 | |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-728 | | 624-936 | 832-1248 | |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 208-260 | 312-364 | | 468-520 | 520-728 | |

17

**1.6. Объем индивидуальной спортивной подготовки** Постоянная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки

осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

Иногда используется бригадный метод работы, предусматривающий либо подразделение одной группы на несколько небольших подгрупп, обучение в которых проводят помощники тренера- преподавателя, либо одновременную работу сходных по уровню подготовки групп, когда тренеры- преподаватели проводят со спортсменами обеих групп одновременную работу разной тактической направленности с использованием кругового и поточного метода тренировки. При такой организации занятий объем индивидуализации работы с занимающимися увеличивается.

**1.7. Структура годичного цикла**

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных

18

периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) —втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2)этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Под соревновательным периодом в кикбоксинге понимают ряд турниров, в которых участвует кикбоксер, следующих друг за другом с небольшим промежутком времени (например, первенство города). Эти три крупных мероприятия проходят с промежутком в один или полтора месяца. В таком случае план подготовки к турниру включает в себя микропериоды (переходный и подготовительный); продолжительность их тренер- преподаватель с кикбоксером определяют в зависимости от состоянии кикбоксера после участия его в турнире, успеха и условий подготовки. Но на всем протяжении соревновательного периода он неуклонно совершенствует технические навыки, тактические приемы, развивает физические (силу, быстроту, ловкость и выносливость) в волевые (инициативность, уверенность, смелость, решительность и стойкость) качества.

Физическая подготовка направлена на достижение максимальной тренированности, сохранение ее на этом уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренированности. Удельный вес физической, технической и тактической подготовки сохраняется на уровне предсоревновательного этапа.

19

Техническая подготовка должна обеспечить дальнейшее совершенствование быстроты и стабильности применения приемов в сложных боевых условиях. В тактической подготовке совершенствуются тактические действия против различных по тактике и манере боксеров. Психологическая подготовка должна обеспечить максимальную мобилизациюи психологическую готовность спортсмена к каждому бою и соревнованию в целом.

В моральной и волевой подготовке акцентируется внимание на развитии волевых качеств, связанных с непосредственным участием боксеров в соревнованиях,— воли к победе, выдержки, смелости, решительности, преодолении отрицательных эмоциональных состояний (неуверенности, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты боя, подавленности, связанной с отдельными поражениями). Теоретическая подготовка направлена на изучение особенностей тренировки в соревновательном периоде, а также на расширение знаний, способствующих успешному выступлению в соревнованиях. В соревновательном периоде проверяется уровень спортивной формы боксера, эффективность форм и методов подготовки к соревнованию. Этот период характерен большими физическими и нервными напряжениями спортсмена. Во время турнира боксер продолжает тренироваться. Он выполняет утренние упражнения, ежедневно проводит специализированную тренировку в упражнениях на снарядах с партнером, но выбор упражнений, длительность и интенсивность тренировки зависят от того, как провел боксер бой (с каким напряжением), от самочувствия, уровня восстановительных процессов, промежутка времени между боями и условий тренировки. Кроме того, боксер должен следить за тем, чтобы не выйти за пределы своей весовой категории на протяжении всего турнира. Как физическая, так и психическая нагрузки на тренировках направлены на поддержание ранее приобретенной спортивной формы. Особенно следует обращать внимание на психологическую

подготовку к встрече с уже известным противником.

20

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной очботоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет обшая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полнопенному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий. спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Переходный период следует, как правило, после участия в турнире. Постепенно снижают нагрузки и переходят к активному отдыху. Мероприятия должны обеспечить сохранение уровня общей физической подготовленности и укрепление здоровья боксеров. В переходном периоде широко используются средства с преимущественным применением игрового метода. Из средств активного отдыха рекомендуются гигиеническая гимнастика, прогулки и туристские походы, экскурсии, игры в городки, бадминтон, рыбная ловля, охота и пр. Боксерские упражнения служатлишь для поддержания боевых навыков

спортсмена.

Уменьшается количество занятий в неделю (до трех), объем и особенно интенсивность применяемых нагрузок. В этом периоде ставится задача путем активного отдыха поддерживать спортивную форму, чтобы со следующего подготовительного периода начать

тренировки на новом, более высоком уровне.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

21

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

Микроциклы, каждый из которых в ходе подготовки спортсмена решает свою задачу, объединяются в более крупные образования - мезоциклы. Обычно мезоцикл состоит из 3-4 микроциклов. Каждый мезоцикл преследует определенную цель, соответствующую этапу подготовки.

Мезоцикл может быть направлен на:

 повышение уровня общей физической подготовленности (общеподготовительный этап подготовительного периода подготовки);

 увеличение функциональных возможностей; совершенствование и расширение технико-тактических возможностей;

 совершенствование способности переносить большие нагрузки, адекватно на них реагировать и своевременно восстанавливаться.

Здесь может ставиться и задача по повышению различных компонентов психологической подготовленности. В этот период прорабатываются и совершенствуются различные механизмы ресинтеза АТФ и др.

В мезоциклах такого плана (общеподготовительный этап подготовительного периода) соревновательные упражнения, вольные бои, спарринги используются в ограниченном объеме. Высока доля общеподготовительных упражнений, специально-подготовительных. Техника и тактика совершенствуются по большей части посредством имитационных упражнений, работы на снарядах, работы в парах по заданию тренера-преподавателя. Однако объем работы в парах и количество таких тренировок не должны быть велики. Свободная работа в парах в этот период может вести к сужению технико-тактического арсенала, спортсмен начинает делать самые простые и эффективные в его исполнении приемы и связки, что противоречит и мешает решению задачи расширения этого арсенала и совершенствованию сложного в техническом отношении комплекса приемов. Кроме того, значительный объем

22

соревновательных упражнений, вольных боев и спаррингов не дает в полной мере достичь эффекта "жажды" свободной работы с партнером.

В зависимости от задач, времени, других возможностей данного вида мезоциклов может быть 1-2. Первый мезоцикл при этом может выполнять роль втягивающего. Он представляет собой своеобразную подготовку, разминку перед следующим мезоциклом, который уже в более полном объеме решает поставленные выше задачи и в отношении нагрузки является более значительным.

Другой тип мезоцикла направлен на достижение состояния так называемой первичной спортивной формы. Он связан с увеличением доли упражнений специально-подготовительного и соревновательного характера. Большое внимание в этом мезоцикле уделяется совершенствованию соревновательной техники на базе достигнутых на предыдущем этапе результатов, тактики, специальной работоспособности. Помимо этого, на данном этапе подготовки должны быть сохранены достигнутые показатели функционирования основных систем организма, обеспечивающих высокий результат. В этом типе мезоцикла широко применяются большие нагрузки, как по объему, так и по интенсивности, и здесь закладывается и совершенствуется база специальной готовности к планируемым результатам. Как правило, этот этап подготовки заканчивается тем, что спортсмен принимает участие в первом для себя соревновании начавшегося сезона.

Далее, в зависимости от календаря соревнований мезоциклы могут быть большей или меньшей длительности, однако вплоть до соревнований, к которым необходимо достичь наивысших показателей подготовленности, они строятся по принципу, отдых после соревнований 1-3 дня, втягивающий, ударный, подводящий, или варианты восстанавливающих и соревновательных микроциклов. Причем их величина и нагрузка обусловлены конкретными условиями: выявленными недостатками, предыдущей нагрузкой, характером утомления, необходимостью поддержания или роста достигнутых показателей специальной или общей подготовленности и т. д. Микроциклы, составляющие мезоцикл, могут быть более или менее продолжительными. Например,

23

втягивающий микроцикл может быть сокращен до 1-3 дней и т.д. в зависимости от создавшихся условий. При подготовке могут планироваться и проводиться по два ударных микроцикла, иногда - три, иногда планируются лишь подводящие и соревновательные микроциклы.

В условиях особо напряженной подготовки могут планироваться после ударных микроциклов два, а иногда и три восстановительных микроцикла. Наиболее распространенным вариантом построения мезоцикла в кикбоксинге является тот, что обеспечивает достаточно высокую по объему работу и относительно невысокую по интенсивности в начале подготовки, так называемая "объемная неделя". Затем интенсивность существенно возрастает при достаточно высоком объеме работы, и на заключительной неделе (трехнедельный вариант мезоцикла) характерна высокая интенсивность работы при снижающемся ее объеме. Таким образом, динамика нагрузок характеризуется снижением объемов работы и повышением ее интенсивности. В ряде источников приводятся типичные сочетания микроциклов в мезоцикле, применяемые в подготовке спортсменов в большом спорте на различных ее этапах. В кикбоксинге они к настоящему времени еще не нашли широкого применения, однако это достаточно интересный материал для проб в этом направлении эксперимента. Думается, что за подобным подходом к подготовке, интенсификации ее, будущее кикбоксинга.

**1.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.** Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения

спортивной подготовки по кикбоксингу, представлены в таблице 10.

*Таблица 10*

*Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | | |
| 1. | Груша боксерская набивная | штук | 3 |

24

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

Спортивный инвентарь и спортивная экипировка, передаваемые в индивидуальное пользование, представлены в таблице 11.

*Таблица 11*

*Обеспечение спортивной экипировкой*

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

Спортивная **э**кипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

**II МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

При проведении тренировочных занятий необходимо придерживаться закономерностей тренировочного процесса, учитывающих единство человека и внешней среды, функциональную взаимосвязь органов и систем в организме человека, соответствие тренировочных нагрузок функциональным и адаптационным возможностям организма, регулярность тренировки, ее вариативность, органическую взаимосвязь общей и специальной подготовки, гиперкомпенсацию в восстановительных процессах, сознательное активное отношение занимающихся к тренировке, наглядность в процессе обучения, и т.д.

Основными являются пять принципов: - всесторонность,

- специализация, - постепенность, - повторность,

- индивидуализация.

Всесторонность. К определению этого принципа относятся повышение уровня всестороннего развития организма, при тесной взаимосвязи всех его органов и систем, психических процессов и физиологических функций. Общее физическое развитие в юные годы — это не только залог дальнейшего спортивного мастерства, но и основа здоровья и трудоспособности в зрелом возрасте.

Специализация. Получение изменений в организме спортсмена, отвечающих требованиям избранного вида спорта посредством специфически направленных упражнений. В зависимости от возраста и подготовленности занимающихся, специфические средства имеют разное соотношение с общеразвивающими физическими упражнениями. На пути к высшему мастерству доля упражнений специальной направленности в общем объеме тренировки возрастает.

27

Постепенность. Принцип предусматривающий непрерывное постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы.

Тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем, с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки.

Такое волнообразное повышение тренировочной нагрузки определяет и методику подготовки в настольном теннисе, которая основана на логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. От простого к сложному — это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному — это постепенное повышение физической нагрузки при подготовке спортсменов. От известного к неизвестному — это определение последовательности в методике подготовки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям спортсменов.

Повторность. Многократное повторение упражнений позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов педагогических наблюдений тренера- преподавателя и субъективных ощущений спортсмена. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему:

28

изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

Индивидуализация— это построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: его функциональных возможностей, волевых качеств, трудолюбия и т. п. Индивидуальные особенности спортсмена изучаются прежде всего посредством педагогических наблюдений, врачебного контроля, контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, гибкость, технику и т. п. Такие данные о спортсмене позволяют определить его слабые и сильные стороны и, исходя из них, составить планы подготовки с соответствующими индивидуальными поправками.

Эти основные принципы и правила взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации тренировочных планов спортсменов.

**2.2 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта кикбоксинг осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы в кикбоксинге могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо

29

систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;

- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении занятия;

- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудованияи экипировки спортсменов;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий

относится: проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера-преподавателя;

- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных

упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер- преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по кикбоксингу.

30

- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера- преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий: - Надеть спортивную форму.

- Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера- преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру- преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки. Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера- преподавателя.

4. Требования безопасности во время занятий: - Не выполнять упражнений без заданий тренера- преподавателя.

- Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

- Вести поединок разрешается только по указанию тренера.

- По сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие. Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки. - наносить грубые удары.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру- преподавателю.

31

- При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

- В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

6. Требования безопасности по окончании занятий - Убрать в отведенное место спортинвентарь.

- Вывести спортсменов из зала (тренер- преподаватель выходит последним). - Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. - Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

**2.3 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок** Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки,

рассчитанных на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

|  |
| --- |
| Теория |
| Общая физическая подготовка |
| Специальная физическая подготовка |
| Техническая подготовка |
| Тактическая подготовка |
| Психологическая подготовка |
| Восстановительные мероприятия |
| Инструкторская и судейская практика |
| Медицинский контроль |
| Зачетные требования |
| Участие в соревнованиях |

Согласно таблице «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду

32

спорта кикбоксинг» недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия считается академическим часом (45 мин) и не должна превышать:

- группах начальной подготовки - 2-х часов -тренировочных группах- 3-х часов;

-в тренировочных группах ССМ где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

**2.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов** Исходными данными для составления многолетних

(перспективных) планов являются: - оптимальный возраст для достижения наивысших результатов; - продолжительность подготовки для их достижения; - темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду; - индивидуальные особенности спортсменов; - условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам); - планируются основные средства тренировки;

- объем и

-

интенсивность

количество

тренировочных нагрузок;

соревнований;

33

- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера- преподавателя и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов). 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 спортсмена, а конкретные показатели плана по годам -соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер- преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей. Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный

характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Начиная с возраста 9-10 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 13-14 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 15 лет и старше - мастера спорта. Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют

34

нормативы, выполнение которых требуется для перевода учащегося в следующую группу.

**2.5 Требования к организации и проведению врачебного,**

**психологического и биохимического контроля**

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально- биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру- преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Педагогический* *контроль* – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

35

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение; - тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

36

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер- преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер- преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности

37

спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке.*

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются: - привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность; - формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности; - развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Рекомендации по организации психологической подготовки*

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

38

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видим спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через

39

формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных; - волевых;

- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

*Биохимический контроль****.***

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем

40

используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер- преподавателем.

**2.6 Программный материал для занятий УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**для групп начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) Теоретический материал**

**Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня и питание кикбоксера. Меры безопасности.**

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Режим дня питания. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья. **Психологическая и волевая подготовка кикбоксера.**

Морально волевой облик кикбоксера. Подготовка кикбоксера к участию в соревнованиях, режим дня спортсмена в соревновательный период.

 **Правила соревнований.**

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

**Практический материал Общая физическая подготовка**

 Прыжки, бег и метания.

 Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.  Прикладные упражнения.

41

 Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.

 Упражнение набивным мячом (вес от 1 до 3 кг.)

 Упражнения с отягощениями ( легкие гантели 0,5-1 кг, блины от штанги, вес не более 5 кг.)

 Упражнения на гимнастических снарядах (турник)  Акробатические упражнения.

 Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.  Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

 Футбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.

 Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.  Лыжный спорт.

 Плавание.

**Специальная подготовка**

 Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров новичков:

 Организация занимающихся без партнера на месте.

 Организация занимающихся без партнера в движении.  Усвоения приема по заданию тренера- преподавателя.

 Условный бой по заданию.  Вольный бой.

 Спарринг.

 Методические приемы обучения основам техники кикбоксёра.  Изучение базовых стоек кикбоксёра.

 Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.  Боевая стойка кикбоксёра.

 Передвижение в базовых стойках.

 В передвижении выполнение базовой программной техники.  Боевые дистанции.

 Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.  Обучение ударам в движении.

42

 Обучение приёмам в движении.

 Обучение приёмам защиты на месте.

 Обучение приёмам защиты в движении. ***Акробатическая подготовка.***

В разделе сольные композиции: кувырки вперед назад, стойка на голове и руках, равновесие на одной (ласточка), колесо, темповый подскок (вальсет), группировка в положении лежа и разгруппировка, прыжки с поворотом на 1800 и 3600 градусов, переворот назад, переворот вперед с поворотом на 1800 градусов (рондад).

***Технико-практическая подготовка.***

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях , ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов средней и ближней дистанциях и зашита. 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 ближних дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону. ***Инструкторская и судейская практика.***

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

***Зачетные и переводные испытания. Соревнования.***

43

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

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**для групп начальной подготовки 2 года обучения (НП-2) Теоретический материал**

 ***Физическая культура и спорт.***

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

 ***Краткий обзор развития кикбоксинга.***

 История первых соревнований по кикбоксингу.

 Развитие кикбоксинга в СССР, РФ, в родном городе.

 Перспективы развития кикбоксинга в образовательном учреждении.  ***Краткие сведения о строении и функциях организма человека.***

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

 ***Гигиенические знания и навыки закаливания , режим и питание кикбоксёра.***

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

44

 ***Морально-волевая,*** ***интеллектуальная*** ***и*** ***эстетическая*** ***подготовка кикбоксёра.***

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремленность. Культура и интересы юного кикбоксёра. Особенности поведения на соревнованиях.

 ***Правила соревнований.***

Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнований.

**Практический материал *Общая физическая подготовка.***

 Прыжки, бег и метания.

 Прикладные упражнения.

 Упражнения с теннисным мячом.  Упражнения со скакалкой.

 Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).

 Упражнения с отягощениями (легкие блины от штанги 2,5-5кг).  Упражнения на гимнастических снарядах (турник).

 Акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты).  Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

 Упражнения в самостраховке и страховке партнера.  Футбол, баскетбол, настольный теннис.

 Подвижные игры и эстафеты.  Плавание.

***Специальная подготовка.***

 Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров новичков.

 Организация занимающихся кикбоксёров на месте. Организация занимающихся кикбоксёров с партнером на месте.

 Организация занимающихся кикбоксёров без партнера в движении. Организация занимающихся кикбоксёров с партнером в движении.

45

 Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.  Условный бой по заданию.

 Вольный бой.  Спарринг.

 Методические приемы обучения основам техники кикбоксёров.  Изучение базовых стоек кикбоксёров.

 Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.  Боевая стойка кикбоксёра.

 Передвижение в базовых стойках.  Передвижение в боевых стойках.

 В передвижении выполнение базовой техники.  Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).

 Методические приемы обучения технике ударов, защит и контр ударов.  Обучение ударам на месте по воздуху.

 Обучение ударам в движении по воздуху.

 Обучение приёмам защиты на месте без партнёра.  Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.

 Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.  Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.  Одиночные удары по тяжелому мешку.

***Специальная подготовка в разделе сольные композиции (акробатические упражнения)***

Кувырки вперед, назад, стойка на голове и руках, равновесие на одной (ласточка), колесо, темповый подскок (вальсет), группировка в положении лежа и разгруппировка, прыжки с поворотом на 1800 и 3600 градусов, переворот назад, переворот вперед с поворотом на 1800 градусов (рондад). ***Технико-тактическая подготовка.***

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках; прямых ударов на дальней и средней дистанциях; боковых ударов и ударов снизу; на средней, ближних дистанциях, ударом коленом на месте и в

46

передвижении; бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

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

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

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

***Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.***

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

***Врачебный контроль, самоконтроль***

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

47

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**для групп начальной подготовки 3 года обучения (НП-3) Теоретический материал**

 ***Физическая культура и спорт***

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

 ***Краткий обзор развития кикбоксинга***

 История первых соревнования по кикбоксингу.

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

 ***Краткие сведения о строении и функциях организма человека***

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

 ***Гигиенические*** ***знания*** ***и*** ***навыки*** ***закаливания,*** ***режим* и** **питание кикбоксёра.**

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

 ***Морально-волевая,*** ***интеллектуальная*** ***и*** ***эстетическая*** ***подготовка кикбоксёра***

Поведение спортсмена. Спортивная часть. Культура и интересы юного кикбоксёра. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

 ***Правила соревнований***

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

**Практический материал *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.

48

 Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3кг).

 Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.  Упражнения на гимнастических снарядах (турник).

 Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.  Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

 Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

 Спортивные игры: футбол, баскетбол, настольный теннис.  Подвижные игры и эстафеты.

 Плавание. Ныряние. ***Специальная подготовка***

 Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров.  Организация занимающихся без партнёра на месте.

 Организация занимающихся с партнёром на месте.

 Организация занимающихся без партнёра в движении.  Организация занимающихся с партнёром в движении.  Усвоение приема по заданию тренера- преподавателя.

 Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)

 Условный бой по заданию.  Вольный бой.

 Спарринг.

 Методические приемы обучения основам техники кикбоксёра.  Изучение базовых стоек кикбоксёра.

 Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.  Боевая стойка кикбоксёра.

 Передвижение в базовых стойках.

 В передвижении выполнение базовой программной техники.  Перемещение в боевых стойках.

 Боевые дистанции

 Методические приемы обучения технике ударов, защит и контр ударов.  Обучение ударам на месте.

49

 Обучение ударам в движении

 Обучение приемам защиты на месте

***Специальная подготовка в разделе сольные композиции (акробатические упражнения).***

Кувырки вперед, назад, стойка на голове и руках, равновесие на одной (ласточка), колесо, темповой подскок (вальсет), группировка в положение лежа и разгруппировка, прыжки с поворотом на 1800 и 3600 градусов, переворот назад, переворот вперед с поворотом на 1800 градусов (рондат). ***Технико-тактическая подготовка.***

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

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

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

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока.

50

Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

***Соревнования***

В течении года провести не менее 14 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ, первенство района, первенство города.

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, нарушения режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**для групп тренировочного этапа первого года обучения (Т(СС)-1) Теоретический материал**

 ***Физическая культура и спорт***

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

 ***Краткая история развития кикбоксинга***

Развитие кикбоксинга в России. Кикбоксинг, как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Возникновение и развитие кикбоксинга в СССР. Место и значение кикбоксинга в Российской

51

системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

 ***Краткие сведения о строении и функциях организма***

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

 ***Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим дня и питание кикбоксёра***

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

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

 ***Морально-волевая,*** ***интеллектуальная*** ***и*** ***эстетическая*** ***подготовка спортсмена***

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

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

 ***Правила соревнований***

52

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

 ***Оборудование и инвентарь***

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

 ***Врачебный контроль, самоконтроль***

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

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**для групп тренировочного этапа второго года обучения (Т(СС)-2) Теоретический материал**

***1. Физическая культура и спорт***

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности физической подготовки.

***2. Краткая история развития кикбоксинга*.**

53

Развитие кикбоксинга в России. Кикбоксинг, как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Возникновение и развитие кикбоксинга в СССР. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. История развития кикбоксинга и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены школы, города , страны. **3. Краткие сведения о строении и функциях организма**

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

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

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

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция).

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

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Развитие интеллектуальных , эмоциональных качеств.

54

**6. Правила соревнований**

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников.

Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия.

**7. Оборудование и инвентарь**

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

**8. Инструкторская и судейская практика**

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

**9. Зачетные и переводные испытания. Соревнования.**

Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана. Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в командных соревнованиях. В каждом командном соревновании выиграть:

-все поединки-отлично, -70-80%-хорошо,

-50-60%-удовлетворительно

**10. 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.

55

Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма.

**Практический материал *Общая физическая подготовка***

 Строевые упражнения. Построения, перемещения.

 Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.  Упражнения на равновесие и точность движений.

 Упражнения для развития быстроты.

 Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.  Упражнения для развития равновесия.

 Упражнения с гимнастической палкой.

 Упражнения на формирование правильной осанки.  Лазание, перелазание, переползание.

 Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).  Упражнения на гимнастической стенке.

 Упражнения с отягощениями.

 Упражнения с сопротивлением.  Упражнения с грузом.

 Упражнения для укрепления положения «моста».  Упражнения на скорость.

 Упражнения на выносливость.

 Легкоатлетические упражнения.  Спортивные и подвижные игры.  Плавание.

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**для групп тренировочного этапа 3-5 годов обучения (Т(СС)3-5) Теоретический материал**

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

56

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

**2. *История развития кикбоксинга*.**

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

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

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

***4. Гигиенические знания и навыки***

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

**5. *Врачебный контроль, самоконтроль***

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес,

57

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

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

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

***7. Правила соревнований***

Форма кикбоксёра. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности правил соревнований.

***8. Оборудование и инвентарь***

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

**Практический материал**

**1. *Общая физическая подготовка***

58

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и в гору. Тренировка на дорожке. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

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

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

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений. Боевая стойка кикбоксёра:

59

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контр ударов. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука+ нога,

нога+ рука.

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

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложненных условиях. Контрудары. Контратаки. ***Технико-тактическая подготовка***

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

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

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

***Инструкторская судейская практика***

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

***Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.***

60

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

***По технической подготовке***

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

**По тактической подготовке**

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

 Проведение всех поединков - отлично  Выигрыш двух поединков – хорошо

 Выигрыш одного поединка - удовлетворительно ***По психологической подготовке***

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

***По общему результату участия в соревнованиях***  В 6 соревнованиях занимать первые места- хорошо

 В 5 соревнованиях стать призером - удовлетворительно. ***По теоретической подготовке***

Ответить на вопросы по пройденному материалу. ***По инструкторско-судейской практике***

Проведение на оценку основной части урока. Анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста. Выступления с

61

докладами на спортивные и оздоровительные темы. Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**для групп спортивного совершенствования (ССМ) Теоретические занятия**

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

Краткий обзор состояния кикбоксинг в России и Мире. В последнее время развито в Японии, то теперь в США, России, Голландии, Франции, Германии, Англии, Болгарии и в ряде других Европейских стран и Америке, в последнее время большое развитие кикбоксинг получило в странах Африки, Азии. В Российском кикбоксинге после некоторого спада, вновь наметился большой прогресс, о чем видно по последним чемпионатам Европы, Мира. Существует тенденция к объединению всех стилей кикбоксинга в единую организацию (Национальная Федерация Кикбоксинг России), для решения совместных проблем на государственном уровне.

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

62

К питанию кикбоксера предъявляются большие требования. Рацион кикбоксёра должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок кикбоксёр должен получать в сутки с пищей 65-70ккал. На 1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4-2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну, как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции: жиров 2,0-2,1 на1кг веса, углеводов 9,0-10,0 на1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для кикбоксёра: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

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

Для предупреждения травм

Необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, кикбоксёр должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован капой, шлемом, бандажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках. После разминки единоборцам необходимо выполнять упражнения на укрепление мышц, связок и суставов.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в кикбоксинг. Постепенно физическая подготовленность кикбоксера по мере

63

роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной.

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

Знакомство молодых кикбоксеров с биографией как общей, так и спортивной. Таких кикбосёров , как Чак Норрис, Доменик Валера, Макаэл Томсон. Просмотр видеофильмов с их участием, разбор боев с их участием, как учебное пособие.

Для тренировки кикбоксёров используются различные снаряды, и каждый из них имеет свое назначение. Тяжелые мешки служат для отработки одиночных ударов или комбинаций из ударов, при таких нагрузках развиваются силовые параметры удара, легкие мешки служат для выработки чувства дистанции, отработки перемещения на ногах в сочетании с ударами. Пневматические, наливные груши служат для отработки точности ударов, скорости. Набивные и наливные груши особо ценные для отработки нижних, боковых ударов, в сочетании с отработкой точности ударов. Настенные подушки, как правило, используются для отработки силы удара и правильного технического исполнения. Для отработки технически правильного выполнения ударов, их комбинаций в сочетании с защитой, точности ударов используются лапы и макивары. Отсутствие снарядов приводит к получению травм, к отсутствию чувства удара и дистанции.

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

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен,

64

произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать техническое построение боя, отметить сильные и слабые стороны соперника и разобраться, как противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить причины их отсутствия.

**Практические занятия**

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

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной покрышке, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от поля и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с

65

взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

 Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов с вращением.

 Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов с вращением.  Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

 Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

 Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

 Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легким соперником, с тяжёлым соперником).

 Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

 Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

 Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

 Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

 Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

 Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

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

66

Соревнования и спарринги для кикбоксёров высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

***Глоссарий***

**Терминология** – это совокупность, система терминов. При этом термин определяется как слово или словосочетание, являющееся названием определенного понятия какой-нибудь специальной области науки, искусства, деятельности и т. д. (Ожегов С.И., «Толковый словарь»).

**Техника** кикбоксинга подразделяется на следующие понятия: стойки, перемещения, удары, подсечки и защиты.

**Боевая стойка** может быть определена как оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению двигательных задач. Различают стойки: фронтальную, левостороннюю, правостороннюю. Стойки могут быть высокими и низкими, открытыми и закрытыми. Так, например, при бое на дальней дистанции стойки, как правило, более высокие, ноги выпрямлены в большей степени, нежели в бою на средней и ближней дистанциях, где спортсмен вынужден быть более сгруппированным и закрытым, чтобы не пропустить удар.

**Удар в кикбоксинге** представляет собой импульсивное взрывное баллистическое движение и может быть различной – прямолинейной или криволинейной – траектории. Удары могут наноситься руками или ногами. К ударам рукой относятся: прямой удар, боковой удар, удар снизу, раскручивающийся удар. Удары ногой: прямой удар, боковой удар, полукруговой удар, задний прямой удар, обратный полукруговой удар. Задний прямой удар ногой и обратный полукруговой удар ногой могут наноситься с разворотом. Это же касается и бокового удара ногой. Рубящий удар.

67

Большинство этих ударов могут наноситься и в голову, и в туловище, а полукруговой удар ногой может наноситься и в бедро противника.

К **подсечкам**, применяемым в кикбоксинге, относят: подсечку подъемом стопы; подсечку внутренней стороной стопы; подсечку, выполняемую с разворотом на 360°, т.е. дальней от противника ногой (движение, во многом аналогичное обратному круговому удару ногой с разворотом).

**Перемещения** совершаются по различным прямолинейным или криволинейным траекториям, их основная цель – выбор и сохранение нужной дистанции до противника, обеспечивающей рациональное решение боевой задачи.

Перемещения выделяют следующие: обычный шаг, приставной шаг, перемещение скачком (скачок может осуществляться толчком одной ноги или двух ног). Одним из требований к перемещениям является слитность, рациональность, отсутствие больших колебаний общего центра тяжести по вертикали.

**Защиты** представляют собой действия, нейтрализующие удары соперника и выполняемые в соответствии с правилами соревнований. Защиты могут быть классифицированы следующим образом: защиты при помощи ног и рук (встречные удары, подсечки, подставки, отбивы, блоки); защиты, осуществляемые за счет движений туловищем (уклоны, нырки, отклоны); защиты посредством передвижений (шагом, скачком – они направлены на изменение дистанции или уход с линии атаки); комбинированная форма защиты.

При подготовке кикбоксеров (их обучении и тренировке) также принято классифицировать дистанции, на которых ведется бой. Их выделяют три: дальняя, средняя, ближняя. Некоторые тренеры- преподаватели пользуются в своей работе еще и термином «дистанция обострения», отражающим своеобразие их понимания нюансов и закономерностей спортивного поединка. Дистанции характеризуют то расстояние, на котором находятся относительно друг друга кикбоксеры при ведении боевых действий.

68

Разнообразие кикбоксинга в отношении техники, тактики, средств подготовки и т.д. порождает и разнообразие терминов, используемых в теории и практике этого вида двигательной активности. Однако основными среди этих терминов являются удар и защита как определяющие характер взаимодействия спортсменов в ходе поединка. Называя удар, необходимо указать его траекторию (прямой, боковой, снизу и т.д.); руку или ногу, которой наносится удар (прямой левый, боковой правый и т.д.); цель (голова, туловище и др.). При нанесении удара ногой добавляется слово «нога» в нужном падеже. При обозначении удара рукой слово «рука» может не произноситься.

В кикбоксинге могут наноситься удары рукой или ногой с разворотом, в прыжке. Поэтому при обозначении удара добавляется указание на особенности его нанесения: «с разворотом», «в прыжке». Например, задний прямой удар правой ногой с разворотом в туловище, полукруговой удар левой ногой в голову; разворотом в прыжке.

Учитывая особенности зарождения и становления кикбоксинга, необходимо указать на иностранные термины, применяемые большинством специалистов. Наиболее устоявшимися из них, имеющими интернациональное значение, являются обозначения ударов и подсечек. Они следующие:

 ***джеб*** – прямой удар ближней к противнику рукой;  ***панч*** – прямой удар дальней от противника рукой;  ***хук*** – боковой удар рукой;

 ***бэкфист*** – удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360° (раскручивающийся удар);

 ***апперкот*** – удар рукой снизу;

 ***фронт кик*** – прямой удар ногой;  ***сайд кик*** – боковой удар ногой;

 ***раундхауз кик*** – полукруговой удар ногой;

 ***хук-кик*** – обратный полукруговой удар ногой;  ***бэк-кик*** – задний прямой удар ногой;

 ***экс-кик*** – рубящий удар ногой;

69

 ***футсвипс*** – подсечка;

 ***джампинг-кик*** – удар ногой в прыжке;

 ***лоу-кик*** – низкий полукруговой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).

(Слово «кик» означает, что удар наносится ногой)

**2.7 План-схема годичного цикла по этапам подготовки**

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Планирование годичного цикла тренировки занимающихся кикбоксингом в спортивных школах определяется задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией тренировки, специфичной для кикбоксинга; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

***Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа начальной подготовки 1-го года обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы \ виды подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | всего |
| Теоретические занятия | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | 6 |
| Общая физическая подготовка | 15 | 15 | 16 | 13 | 14 | 10 | 15 | 15 | 15 | 16 | 17 | 17 | 178 |
| Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 8 | 7 | 6 | 64 |
| Технико-тактическая подготовка | 2 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 60 |

70

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Медицинский контроль | вне сетки | | | | | | | | | | | | |  | |
| Зачетные и переводные требования | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 4 | |
| Всего за месяц | 24 | 25 | 27 | 24 | 26 | 20 | 27 | 26 | 25 | 30 | 29 | 29 | 312 | |
| Всего за год | 312 | | | | | | | | | | | | |  | |

***Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа начальной подготовки 2-3 годов обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы \ виды подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | всего | |
| Теоретические занятия | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | 6 | |
| Общая физическая подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 17 | 15 | 18 | 21 | 17 | 24 | 24 | 24 | 240 | |
| Специальная физическая подготовка | 10 | 7 | 7 | 6 | 7 | 5 | 8 | 8 | 122 | 9 | 9 | 9 | 97 | |
| Технико-тактическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 7 | 10 | 10 | 5 | 11 | 9 | 12 | 113 | |
| Медицинский контроль | вне сетки | | | | | | | | | | | | |  | |
| Зачетные и переводные требования | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 | |
| Участие в соревнованиях | - | - | - | - | 3 | - | 3 | - | 2 | - | - | - | 8 | |
| Всего за месяц | 43 | 37 | 38 | 36 | 37 | 28 | 40 | 40 | 38 | 44 | 42 | 45 | 468 | |
| Всего за год | 468 | | | | | | | | | | | | |  | |

***Примерный годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа подготовки 1-го года обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы \ виды подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | всего |
| Теоретические занятия | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 22 |
| Общая физическая подготовка | 26 | 24 | 20 | 20 | 18 | 18 | 18 | 22 | 20 | 22 | 24 | 24 | 256 |
| Специальная физическая подготовка | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 10 | 12 | 12 | 12 | 14 | 10 | 10 | 146 |

71

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Технико-тактическая подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 14 | 16 | 16 | 12 | 10 | 10 | 12 | 170 | |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | 4 | |
| Медицинский контроль | вне сетки | | | | | | | | | | | | |  | |
| Зачетные и переводные требования + соревнования | 4 | 4 | - | 4 | - | - | - | - | 6 | - | - | - | 18 | |
| Всего за месяц | 60 | 58 | 52 | 55 | 52 | 45 | 52 | 54 | 53 | 47 | 47 | 49 | 624 | |
| Всего за год | 624 | | | | | | | | | | | | |  | |

***Примерный годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа подготовки 2-го года обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Всего | |
| Теория | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | - | - | - | 20 | |
| ОФП | 18 | 13 | 11 | 8 | 10 | 10 | 9 | 17 | 14 | 21 | 24 | 28 | 183 | |
| СФП | 12 | 18 | 16 | 18 | 21 | 14 | 14 | 10 | 11 | 13 | 13 | 14 | 174 | |
| Техническая подготовка | 13 | 17 | 15 | 15 | 14 | 13 | 17 | 14 | 12 | 15 | 10 | 10 | 165 | |
| Тактическая подготовка | 10 | 12 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 14 | 14 | 9 | 11 | 11 | 141 | |
| Психологическая подготовка | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | - | - | - | 13 | |
| Восстановительн ые мероприятия | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 2 | 10 | |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | 2 | 2 | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 6 | |
| Медицинский контроль | вне сетки | | | | | | | | | | | | |  | |
| Зачетные требования | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 | |
| Участие в соревнованиях | - | - | 3 | 3 | - | 3 | - | - | 3 | - | - | - | 12 | |
| Всего за месяц и год | 58 | 64 | 62 | 62 | 63 | 58 | 59 | 61 | 59 | 59 | 58 | 65 | 728 | |

72

***Примерный годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа подготовки 3-го года обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Всего | |
| Теория | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | - | - | - | 20 | |
| ОФП | 18 | 16 | 16 | 15 | 15 | 16 | 14 | 14 | 14 | 22 | 24 | 22 | 206 | |
| СФП | 15 | 12 | 12 | 10 | 12 | 12 | 10 | 12 | 14 | 21 | 20 | 20 | 170 | |
| Техническая подготовка | 18 | 18 | 17 | 16 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 | 12 | 11 | 10 | 188 | |
| Тактическая подготовка | 14 | 17 | 14 | 19 | 17 | 11 | 18 | 24 | 13 | 11 | 11 | 16 | 185 | |
| Психологическая подготовка | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | 16 | |
| Восстановительные мероприятия | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 18 | |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | - | - | - | 10 | |
| Медицинский контроль | вне сетки | | | | | | | | | | | | |  | |
| Зачетные требования | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 | |
| Участие в соревнованиях | - | - | 3 | 3 | - | 3 | 3 | - | 3 | - | - | - | 15 | |
| Всего за месяц и год | 70 | 68 | 70 | 70 | 68 | 68 | 70 | 74 | 68 | 68 | 68 | 70 | 832 | |

***Примерный годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа подготовки 4-го года обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы \ виды подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Всего |
| Теоретические занятия | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 24 |
| Общая физическая подготовка | 24 | 20 | 18 | 16 | 16 | 17 | 17 | 19 | 22 | 36 | 30 | 28 | 263 |
| Специальная физическая подготовка | 26 | 26 | 29 | 30 | 28 | 26 | 24 | 14 | 14 | 16 | 18 | 18 | 269 |
| Технико-тактическая подготовка | 32 | 34 | 34 | 32 | 30 | 28 | 32 | 32 | 28 | 20 | 22 | 26 | 350 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 4 | 6 |

73

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Медицинский контроль | вне сетки | | | | | | | | | | | | |  | |
| Зачетные требования | 2 | - | 2 | - | - | - | - | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 16 | |
| Всего за месяц и год | 88 | 83 | 86 | 81 | 79 | 74 | 78 | 73 | 72 | 74 | 72 | 80 | 936 | |

***Примерный годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа подготовки 5-го года обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Всего | |
| Теория | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | - | - | - | 24 | |
| ОФП | 28 | 25 | 22 | 20 | 20 | 22 | 22 | 23 | 26 | 32 | 35 | 38 | 313 | |
| СФП | 29 | 29 | 27 | 33 | 28 | 24 | 26 | 17 | 19 | 23 | 23 | 26 | 304 | |
| Техническая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 | 15 | 10 | 16 | 16 | 14 | 14 | 11 | 13 | 193 | |
| Тактическая подготовка | 12 | 14 | 14 | 12 | 15 | 14 | 16 | 16 | 14 | 10 | 11 | 13 | 161 | |
| Психологическая подготовка | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | - | - | - | 13 | |
| Восстановительные мероприятия | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 2 | 10 | |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | 2 | 2 | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 6 | |
| Медицинский контроль | вне сетки | | | | | | | | | | | | |  | |
| Зачетные требования | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 | |
| Участие в соревнованиях | - | - | 3 | 3 | - | 3 | - | - | 3 | - | - | - | 12 | |
| Всего за месяц и год | 97 | 95 | 94 | 96 | 83 | 80 | 85 | 78 | 81 | 79 | 80 | 92 | 1040 | |

***Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа спортивного совершенствования 1-го года обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Всего |
| Теория | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 20 |
| ОФП | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 26 | 26 | 26 | 240 |
| СФП | 21 | 16 | 16 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 19 | 23 | 23 | 23 | 230 |
| Техническая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 | 15 | 10 | 16 | 16 | 14 | 14 | 11 | 13 | 258 |

74

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тактическая подготовка | 12 | 14 | 14 | 12 | 15 | 14 | 16 | 16 | 14 | 10 | 11 | 13 | 220 | |
| Психологическая подготовка | - | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 46 | |
| Восстановительные мероприятия | 8 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | 12 | 10 | 8 | 12 | 12 | 12 | 126 | |
| Инструкторская и судейская практика | - | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 4 | - | - | - | 40 | |
| Медицинский контроль | вне сетки | | | | | | | | | | | | |  | |
| Зачетные требования | 3 | - | - | 3 | - | - | 3 | - | 3 | - | - | - | 12 | |
| Участие в соревнованиях | - | 4 | 7 | 7 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | - | - | 56 | |
| Всего за месяц и год | 102 | 102 | 107 | 105 | 107 | 99 | 107 | 107 | 105 | 102 | 102 | 105 | 1248 | |

***Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа спортивного совершенствования 2-3 годов обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Всего | |
| Теория | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 20 | |
| ОФП | 26 | 20 | 24 | 24 | 20 | 28 | 24 | 24 | 28 | 20 | 22 | 22 | 282 | |
| СФП | 23 | 15 | 25 | 20 | 16 | 25 | 25 | 25 | 25 | 14 | 15 | 22 | 250 | |
| Техническая подготовка | 30 | 20 | 25 | 20 | 35 | 15 | 30 | 30 | 30 | 25 | 35 | 25 | 320 | |
| Тактическая подготовка | 20 | 20 | 20 | 28 | 22 | 12 | 10 | 25 | 10 | 22 | 25 | 30 | 244 | |
| Психологическая подготовка | - | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 5 | 58 | |
| Восстановительные мероприятия | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 135 | |
| Инструкторская и судейская практика | - | 4 | 10 | 8 | 7 | 7 | 6 | 2 | 4 | - | - | - | 48 | |
| Медицинский контроль | вне сетки | | | | | | | | | | | | |  | |
| Зачетные требования | 4 | - | - | 4 | - | - | 4 | - | 4 | - | - | 2 | 18 | |
| Участие в соревнованиях | - | 5 | 9 | 9 | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | - | - | 81 | |
| Всего за месяц и год | 117 | 108 | 132 | 132 | 130 | 111 | 130 | 132 | 130 | 105 | 113 | 116 | 1456 | |

**2.8 Рекомендации по организации психологической подготовки**

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико- тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера.- преподавателя Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические

76

установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

• воспитание высоконравственной личности спортсмена; • развитие процессов восприятия;

• развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

• развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

• развитие способности управлять своими эмоциями; • развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером- преподавателем.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам) состоит в следующем:

• осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;

• изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);

77

• изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

• осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

• преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;

• формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

78

2. Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предигровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4.Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоциональногосостояния), которые могутснизить

излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

79

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; - одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера- преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка. Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера- преподавателя по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

80

**2.9 Применение восстановительных средств**

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям. Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

-срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки;

- стресс – восстановление – восстановление перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью

нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации. Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов. Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

81

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого – педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическуюоксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть,

82

получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно- солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой цель используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могутслужить субъективные ощущения юныхспортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

**2.10 Планы антидопинговых мероприятий**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

4.2 План антидопинговых мероприятий по этапам спортивной подготовки.

Одной из главных задач современной спортивной подготовки начинающих спортсменов является формирование установки у подрастающего поколения о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для страны в целом. Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами; не менее важно формирование у спортсменов установки о нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне. Поэтому необходимо, не ограничиваясь информированием, подвести занимающихся к убеждению о недопустимости допинга как следствию личностного выбора.

 На сегодняшний день невозможно назвать страну, участвующую в олимпийском движении и не предпринимающую активных действий для борьбы с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и недопустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Необходимо проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов и их родителей об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а так же ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;

- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда отношения к спорту, как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах занимающихся ценности здоровья, пропаганда отношения к спорту, как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, участвующего в спортивном соревновании;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

**План антидопинговых мероприятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятие | Тема | Сроки проведения | Ответственный |
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие (беседа) | «Последствия допинга для здоровья»,  «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»  «Ознакомление с проверкой лекарственных средств через сайт РУСАДА» | 1 раз в месяц | Тренеры преподаватели учреждения, ответственный за антидопинговую политику в учреждении |
| Теоретическое занятие (беседа) | Ценности спорта. Честность в спорте. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список».  Ответственность за применение допинга. | 1 раз в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговую политику в учреждении, тренеры преподаватели учреждения |
| Теоретически-практическое занятие | Проверка знаний у спортсменов в области проверки лекарственных препаратов через сайт РУСАДА | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Тренеры преподаватели учреждения |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Спортсмены |
| Родительское собрание | Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Ответственность за применение допинга. | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Тренеры преподаватели учреждения, ответственный за антидопинговую политику в учреждении |
| Тренировочный этап | Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Спортсмены |
| Теоретически-практическое занятие | Проверка знаний у спортсменов в области проверки лекарственных препаратов через сайт РУСАДА | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Тренеры преподаватели учреждения, ответственный за антидопинговую политику в учреждении |
| Родительское собрание | Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Ответственность за применение допинга. | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Тренеры преподаватели учреждения, ответственный за антидопинговую политику в учреждении |
| Семинар | Виды нарушений антидопинговых правил  Запрещенный список | 1 раз в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговую политику в учреждении, тренеры преподаватели учреждения |
| Этап совершенствования спортивного мастерства  Этап высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Спортсмены |
| Семинар | Виды нарушений антидопинговых правил.  Процедура допинг-контроля.  Подача допинг-контроля.  Подача запроса на ТИ.  Система АДАМС». | 1 раз в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговую политику в учреждении, тренеры преподаватели учреждения |

**2.11 Планы инструкторской и судейской практики** Представленная программа имеет цель подготовить не только

кикбоксеров высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила кикбоксинга, правила поведения на площадке, в ринге и вне его, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров- преподавателей физкультурно-спортивных организаций, спортивные организации должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера- преподавателей, инструкторов и участие ворганизации и проведении

спортивных соревнований в качестве судей. 84

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

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований

85

на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

**III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**3.1 Критерии подготовки занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

На этапе *начальной подготовки*:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по кикбоксингу ;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по кикбоксингу.

На *тренировочном этапе* (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по кикбоксингу;

- формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

На этапе *совершенствования спортивного мастерства*:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов.

86

При планировании тренером-преподавателем работы на каждом этапе спортивной подготовки следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис

Условные обозначения:

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

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**3.2 Требования, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки**

Для перевода на следующие этапы спортивной подготовки спортсмены должны выполнять нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, соответствовать требованиям к технической подготовке, указанным в таблицах 2-4 настоящей Программы.

**3.3 Виды контроля общей, спортивно-технической и тактической**

**подготовки**

Контроль общей физической подготовки занимающихся проводится в виде промежуточной аттестации, порядок и сроки которой определяются локальным актом Учреждения. Оценка спортивно-технической и тактической

87

подготовки спортсмена осуществляется по результатам его выступления на соревнованиях и выполнения нормативов спортивных разрядов и званий.

Решение о переводе занимающегося на следующий этап спортивной подготовки принимается педагогическим советом Учреждения и утверждается приказом руководителя Учреждения.

Кроме нормативов, выполнение которых обязательно для перевода на следующий этап спортивной подготовки (таблицы 2-4 Программы), для оценки общей подготовленности спортсменов могут использоваться также следующие комплексы спортивных испытаний.

Для определения исходного уровня и динамики *общей физической подготовленности* обучающихся рекомендуется следующий комплекс упражнений определения уровня развития физических качеств у обучающихся.

*Таблица определения уровня развития физических качеств у обучающихся.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Определяем ые способности | Контроль ные упражнен ия | Возр аст | низк ий уров ень | сред ний уров ень | высо кий урове нь | низк ий уров ень | | сред ний уров ень | высо кий урове нь |
|  |  |  | **юноши** | | | | **девушки** | | | |
| скоростные | **Бег** **30 м/,с** | 7-10 лет | 7.5-6.6 | 7.3-5.6 | 5,6и ниже | 7.6-6.6 | | 7,5-5.6 | 5,8и ниже |
| 11-15 лет | 6.3-5.5 | 5.0-4.5 | 6.4 и ниже | 6.4-6.0 | | 6.3-5.3 | 5.0 и ниже |
| 16-17 лет | 5.2-5.1 | 5.0-4.7 | 4.4 и ниже | 6.1 и ниже | | 5.9-5.3 | 4.8 и ниже |
| Координаци онные | **Челночн ый** **бег 3x10м,с** | 7лет-10ле т | 11,2-9.9 | 10,0-9,0 | 9.9 и ниже | 11.7-10.4 | | 10.7-9.5 | 9.7 и ниже |
| 11-15 лет | 9.7-8.6 | 9.3-8.0 | 8.3 и ниже | 10.0-9.7 | | 9.6-8.8 | 8.8 и ниже |
| 16-17 лет | 8.2-8.1 | 8.0-7.5 | 7.3 и ниже | 9.7-9.6 | | 9.3-8.7 | 8.4 и ниже |
| скоростно-силовые | **Прыжок в** **длину с/м,,мс** | 7-10 лет | 100-130 | 140-160 | 165 и выше | 90-120 | | 125-155 | 155 и выше |
| 11- | 145- | 165- | 200 и | 130- | | 155- | 190 и |

88

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 15 лет | 175 | 205 | выше | 155 | 185 | выше |
| 16-17 лет | 180-190 | 195-220 | 230 и выше | 160 и ниже | 170-190 | 210 и выше |
| Выносли-вость | **бег 500 м (мин)** | 7-10 лет | Без учета времени | | | | | | |
| 11-15 лет | 2.50-2.15 | 2.30-2.00 | 2.15-1.50 | 3.00-2.25 | 2.35-2.15 | 2.20-2.00 |
| 16-17 лет | 2.00 | 1.40 | 1.30 | 2.50 | 2.20 | 2.10 |
| гибкость | **Наклон вперед из**  **положени я сидя, см** | 7-10 лет | 1 -2 | 3-6 | 9,0 и выше | 2 -3 | 6-10 | 12,5 и выше |
| 11-15 лет | 2-4 | 6-10 | 10 и выше | 4-7 | 8-14 | 15 и выше |
| 16-17 лет | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12-17 | 20 и выше |
| силовые | **Подтягив ание** **на высокой переклад ине из виса (мальчик и),** **на низкой переклад ине из виса лежа (дев.) количест во раз.** | 7-10 лет | 1 | 2-4 | 4 и выше | 2 -4 | 4-13 | 12 и выше |
| 11-15 лет | 1-3 | 4-7 | 6 и выше | 4-5 | 10-15 | 16 и выше |
| 16-17 лет | 4-5 | 8-10 | 11 и выше | 6 | 13-15 | 18 и выше |

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий  по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | - | | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | 14 | | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного медицинского обследования | - | - | | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые  учебно-тренировочные мероприятия | - | | До 60 суток | | |

**Объем соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 5 | 5 | 2 | 2 |
| Отборочные | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Основные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 5 | 5 | 2 | 2 |
| Отборочные | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Основные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Для спортивных дисциплин К1, фулл-контакт, лоу-кик | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |

**3.4 Методические рекомендации по организации тестирования.** Контрольное тестирование по ОФП осуществляется в начале и конце

учебного года, перед тестированием проводится разминка.

Комплекс *контрольных упражнений по ОФП* включает следующие тесты:

- Бег на 30 м. Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Челночный бег 3х10 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде ”Приготовиться!” учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. По команде ”Марш!“ учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии ”старт-финиш“, кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брусок, разворачиваются, бегут к линии ”старт-финиш“ и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

90

- Бег на 500 м. проводится на дорожке стадиона или в естественных условиях. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

- Наклон туловища вперед из положения стоя. Гибкость определяется при наклоне туловища вперед со скамейки (ноги прямые) путем замера линейкой с точностью до 1 см. положения относительно опоры кончиков пальцев рук, опущенных вниз. Выполняются 3 наклона вперед с постепенно увеличивающейся амплитудой, на четвертом регистрируется результат в течение 5 секунд.

- Подтягивание в висе на высокой перекладине (низкой в висе лежа) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения ”вис хватом сверху“. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

91

**3.5 Характеристика кадрового состава**

**ГБУ ДО «РЦ СШ» филиал №3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. | Должность (вид спорта тренера преподавателя ,кол-во часов) | Штат или  совместитель | Дата  рождения | Профессиональное образование (специальность) | Профессиональная переподготовка | Дата приема на  работу (№приказа) | Стаж работы (общий) | Категория | Звание |
|  | Исраилов Умар Зелемханович + | директор тренер-преподаватель дзюдо 9 ч | совместитель | 18.01.1982 | Высшее ,учитель физкультуры |  | Пр.№04-к от  01.04.2013г | 19 | высшая | МС |
|  | Дудаев Абдул Ширваниевич+ | тренер-преподаватель кикбоксинг 9 ч. | совместитель | 14.08.1993 | Ср.спец.учитель физической культуры | 520ч. 2019г. | Пр.№24 от 01.06.2013г. | 11 |  |  |
|  | Барахоев Рустам Исаевич+ | Тренер-преподаватель футбол 27ч. | штатный | 24.07.1979 | среднее |  | Пр.№13 от 03.04.2013г. | 11 |  |  |
|  | Шарипов Адам Вахаевич+ | тренер-преподаватель грэпплинг 27ч. | штатный | 13.12.1980 | Высшее,товаровед | 252ч.2017г. | Пр.№16-к от 01.08.2016г. | 9 |  |  |
|  | Гайрбеков Зелимхан Саид-Ахмедович+ | тренер-преподаватель бокс 27ч. | штатный | 07.01.1987 | Высшее,Юрист |  | Пр.№26-к  от 29.10.2021г. | 13 |  |  |
|  | Адамов Заурбек Саламбекович+ | тренер-преподаватель греко-римская борьба 27ч. | штатный | 24.08.1996 | Высшее ,юрист | 252ч.2019г. | Пр.№09-к от 01.03.2017г. | 6 |  |  |
|  | Амхадов Юсуп Магаматович | Тренер-преподаватель греко-римская борьба 9 ч. | совместитель | 09.03.1992 | Высшее,учитель физкультуры и спорта |  | Пр.№08-к от 01.03.2017г. | 7 |  |  |
|  | Эльдербиев Руслан Авалуевич+ | тренер-преподаватель греко-римская борьба 18ч. | штатный | 16.08.1988 | ЧГПИ,Высшее,педагог по физической культуре и спорт |  | Пр.№11-к от 03.04.2013г. | 15 |  | МС |
|  | Чапаев Руслан Вахаевич+ | тренер-преподаватель самбо 27ч. | штатный | 01.01.1981 | ЧГПИ,Высшее,педагог по физической культуре и спорту |  | Пр.№01-к от 11.01.2014г. | 21 | высшая | МСМК |
|  | Кахарманов Руслан Ималгалиевич+ | Тренер-преподаватель дзюдо 9ч. | Совмест. | 26.11.1982 | Высшее,учитель физкультуры и спорта |  | Пр.№02-к от 03.04.2013г. | 24 |  | МС |
|  | Дубаева Лиана Виситовна+ | тренер-преподаватель волейбол 18 ч. | штатный | 18.06.1993 | Высшее,юрист |  | Пр.11-к от 1.05.2022г. |  |  |  |
|  | Альбукаев Беслан Абиевич+ | тренер-преподаватель греко-римская борьба 9 ч. | совместитель | 07.10.1966 | Высшее,педагог по физической культуре |  | Пр.№05-к от 03.04.013г. | 36 | высшая | ЗТ России |
|  | Солсаев Хамзат Хамидович+ | тренер-преподаватель дзюдо 9ч. | Совмест. | 12.09.1992 | высшее, Академия им.Маймонида,программист |  | Пр.№ 03-к от 01.02.2016г | 7 |  |  |
|  | Чапаев Ваха Хасанович+ | тренер-преподаватель дзюдо 27ч. | штатный | 05.12.1952 | высшее,учитель физкультуры и спорта |  | Пр.№04 от 02.02.2022г. | 48 | высшая | ЗТ РСФСР |
|  | Исраилов Хамзат Зелемханович+ | тренер-преподаватель бокс 9 ч | Совмест. | 06.07.1983 | Высшее,Бакалавр в системе дополнительного образования детей | 252ч.2019г. | Пр.№21-к от 01.08.2014г. | 13 |  | МС |
|  | Джанаралиев Зевауди Лемаевич+ | тренер-преподаватель футбол 18ч. | штатный | 17.07.1962 | Высшее,учитель физкультуры |  | Пр.№17-к от 14.07.2014г. | 26 |  |  |
|  | Ибрагимов Султан Лемаевич+ | тренер-преподаватель греко-римская борьба 27ч. | штатный | 09.12.1971 | Высшее учитель физкультуры и спорта |  | Пр.№16-к от 01.10.2018г. | 8 |  |  |
|  | Назирова Малика Ярагиевна+ | зам.дир.по СР | штатный | 18.07.1965 | Высшее,филолог | 520ч.2019г. | Пр.№01-к от 09.01.2020г. | 39 |  |  |
|  | Ахмадова Милена Аслановна+ | инструктор-методист | штатный | 28.09.1999 | Ср/спец.,юрист | 260ч.2022г. | Пр.№7-к от 28.02.2022г. | 9мес. |  |  |
|  | Исраилова Яхита Зелемхановна+ | техничка | штатный | 18.12.1980 | среднее |  | Пр.№21-к от 21.08.2021г. | 8 |  |  |
|  | Якубов Магомед Висраилович+ | тренер-преподаватель вольная борьба 9ч. | совмест. | 04.12.1991 | Высшее,педагог по физической культуре | 520 ч.2019г. | Пр.№17-к от 01.12.2020г. | 8 |  |  |
|  | Алиев Андарбек Павлович+ | тренер-преподаватель тхэквондо 18ч. | штатный | 21.01.1982 | высшее,педагог по физической культуре |  | Пр.№12-к от 11.06.2021г. | 19 |  |  |
|  | Хасбеков Мовсар Резванович+ | тренер-преподаватель дзюдо 27ч. | штатный | 30.10.1998 | ср/спец.,технолог |  | Пр.№09-к от 01.06.2020. | 2 |  |  |
|  | Салиев Магомед Маазович+ | тренер-рукопашный бой 18 ч. | штатный | 16.10.1995 | Высшее, бакалавр,педагогическое образование |  | Пр.№25-к от 28.10.2021г. | 1 |  |  |
|  | Макмурзаев Адам Шамсудинович+ | тренер-преподаватель волейбол 18 ч. | штатный | 20.06.1988 |  |  | Пр.№ 2-к от 31.08.2022г. |  |  |  |
|  | Жабраилов Магомед Хусенович+ | тренер-преподаватель греко-римская борьба 9ч. | совместитель | 10.07.2002 | Ср.спец.,учитель физической культуры |  | Пр.№ 16-к от 29.07.2022г. | 2мес. |  | КМС |

**IV ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ Список литературы:**

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.

2. Берулава Г.А. Стили индивидуальности. - М.: МАГО, 1996. - 44 с.

3. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Челябинск, 2002. - 23 с.

4. Галкин П.Ю. Технико-тактическая характеристика боксеров высокой квалификации // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Материалы сообщ. науч.-метод. конф. 25 лет ЧГИФК - Челябинск, 1995. - С. 141-142.

5. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. - Челябинск, 2000. - С. 15-16.

6. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Учеб. пособ. - Воронеж, 1999. - 116 с.

7. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 103 с.

8. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксёра // Бокс: Ежегодник. - М., 1981. - С. 9-12.

9. Еганов А.В. Теоретико-методическое обоснование педагогической системы формирования спортивного мастерства в дзюдо. Монография. - Челябинск: УралГАФК, 1999. - 176 с.

10. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. - Челябинск: УралГАФК. - 2001. - 15 с.

11. Иванов А. Кикбоксинг. - Киев: Книга-Сервис, Перун, 1995. - 312 с.

12. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебн. для ст-ов и учащихся фак. физ. воспит. пед. учеб. заведений. - М.: Просвещение,

1993. - 240 с.

13. Исаев А.П., Солопов Ю.И., Семенов В.М., Комельков А.С. Исследование динамики морфофункциональных и психофизиологических показателей в процессе многолетней подготовки борцов // Комплексный контроль за подготовкой квалифицированных спортсменов: Сб. науч. тр. - Челябинск: ЧГИФК, 1984. - С. 103 - 111.

14. Кабанов С.А., Исаев А.П. Двигательный гомеостаз борцов. -Челябинск: СЧЭА, 1999. - 224 с.

15. Калашников Ю.Б. Место «степа» в технических приемах и тактико-технических действиях в таэквондо // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 2. - С. 37-39.

16. Кочур А.Г. Тактическое мастерство боксера. - Киев: Здоровье. 1977. -93 с.

17. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М.: Физкультура и спорт, 1967. - 152 с.

18. Моросянова В.Н. Индивидуальный стиль саморегуляции в производственной активности человека // Психологический журнал. 1995. - № 4. - С. 26-36.

19. Никифоров Ю.Б. Анализ соревновательной деятельности боксеров // Бокс: Ежегодник. - М., 1979. - С. 47-50.

20. Никифоров Ю.Б. Эффективность подготовки боксеров. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 192 с.

21. Пилоян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: Автореф. дис. … д-ра пед. наук - М., 1985. - 48 С.

22. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 186 с.

23. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 2. - С. 55 - 58.

24. Подойницын В.В. Бокс, кикбоксинг: лайт-контакт, фул-контакт, фул-лоу кик: Начальное обучение. Спортивное совершенствование. -Новосибирск: Советская Сибирь, 1997. - 134 с.

25. Психология спорта высших достижений / Под. общ. ред. А.В.Родионова. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 144 с.

26. Пугачев В.И. Средства повышения надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов на этапах предсоревновательной подготовки: Дис. … канд. пед. наук. - Омск, 1989. - 129 с.

27. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближних дистанциях. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 189 с.

28. Романов Ю.Н. Галкин П.Ю. Методика оценки индивидуальных характеристики тактики распределения атакующих действий в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. (24-25 сент. 1999 г.). - Челябинск, 1999. - С. 60.

29. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе: Учеб. метод. пособ. -Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та. 1993. - 80 с.

30. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-ов физич. культуры / Под общ. ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х томах). Т. I. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 304 с.

31. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спортакадемпресс, 2001.-80с.

32. Горбунов Г.Д, Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

33. Готовцее П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.

34. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.

35. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.

94

36. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. -Киев.: Здоров'я, 1990.

37. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. -М.: 1995.

38. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М: Физкультура и спорт, 1998. 39. Озолин Н.Г Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.

Интернет-ресурсы:

2. <http://fkr.ru/>

3. http://www.minsport.gov.ru/