


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

Принято
на педагогическом
совете

№ 1 от 10.01.2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО ДЮСШ
«Виктория» Приказ № 7/ОД
10.01.2022 г.



Р.Н.Кабасакалян
Ф.И.О.

**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа
углубленного уровня
по виду спорта кикбоксинг**

(Разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»).

Срок реализации Программы:
2 года

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3-4
1.1.	Характеристика кикбоксинга как вида спорта .	4-13
1.2.	Специфика организации обучения.....	13
1.3.	Структура системы подготовки (углубленного уровня), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группе	13-16
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	16
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	16
3.1.	Организационно-методические указания.....	16-38
3.2.	Содержание программного материала по предметным областям....	38
3.2.1	Предметная область «Теоретические основы Физической культуры и спорта».....	38-39
3.2.2	Предметная область « Общая и специальная физическая подготовка».....	39-40
3.2.3	Предметная область «Избранный вид спорта».....	40-41
3.2.4	Предметная область основы профессионального самоопределения..	41-48
4.	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	48
4.1	Средства из различных видов спорта и подвижных игр.....	48-49
4.2	Специальные навыки.....	49-55
4.3	Национальный региональный компонент	55-56
5.	Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю.....	56-57
6.	Воспитательная работа.....	57-61
7.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	61
7.1.	Комплексы контрольных упражнений для освоения Программы....	61-62
7.2	Результаты освоения Программы.....	62-63
8.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	64
8.1.	Список литературных источников	64
8.2	Перечень Интернет-ресурсов.....	64

1. Пояснительная записка

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими знаний, умений, навыков в области избранного вида спорта и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Уровень обучения программы – углубленный

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей и подростков качественно обучаться видом спорта кикбоксинг.

Актуальность программы: Реализация данной программы решает вопрос о преемственности дополнительных общеобразовательных программ различного уровня, это особенно важно на современном этапе модернизации образования, когда речь идет о формировании у обучающихся профессиональных компетенций в области физической культуры и спорта.

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения кикбоксингом .

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта в том числе в области избранного вида спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Образовательные задачи программы:

- формирование знаний об истории развития дзюдо в мире, в России, в регионе;

- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по дзюдо;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по кикбоксингу, в том числе в качестве участника соревнований, спортивного судьи;

Воспитательные задачи программы:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами кикбоксинга;
 - формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
 - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
 - воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (кикбоксинг) в свободное время;
 - формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- Развивающие задачи программы:
- развитие тактических навыков и умений;
 - развитие физических качеств специфических для кикбоксинга;
 - повышение уровня физической подготовленности;
 - развитие умений ориентироваться в пространстве;
 - повышение функциональных возможностей организма средствами дзюдо;
 - укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

1.1. Характеристика вида спорта

Возникновение кикбоксинга. КИКБОКСИНГ (от англ. «kick» – бить ногой и «boxing» – бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. По правилам классического кикбоксинга, бой ведется в полный контакт на всех уровнях, т.е.

удары наносятся в полную силу в голову и в корпус как руками, так и ногами. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кикбоксинг сбалансированной и универсальной системой. Боксерские навыки, связанные с работой в голову, и возможность атаковать противника с дальней и средней дистанции позволяют кикбоксерам успешно противостоять представителям любых единоборств, практикующих ударную технику. Специфика боев в полный контакт требует от обучающегося особой физической и психологической подготовки.

Родиной кикбоксинга являются США. Там в конце 1960-х – начале 1970-х годов начали проводиться бои в полный контакт. Приблизительно тогда же появился и сам термин «кикбоксинг» (его изобретение приписывается многократному чемпиону мира по кикбоксингу Чаку Норрису). К моменту зарождения кикбоксинга в Америке существовало достаточно много школ и стилей восточных единоборств: каратэ, таэквондо, ушу и др. Но так как в каждом из боевых искусств существуют свои правила проведения поединков, возникла идея провести соревнования по таким правилам, по которым могли бы выступать представители разных боевых искусств. Эти соревнования получили название «Ол стайл каратэ», или «Фул контакт каратэ».

Историческая справка. В цивилизованной Европе долгое время было заблуждение, что единственным достойным видом рукопашного боя был и остается обмен ударами рук, а ноги (преимущественно в виде пинков ниже спины) используют лишь дикие племена и отдельные существа, подобные животным.

Однако еще в античные времена **просвещенные** греки практиковали удивительно жестокий панкратион, в котором удары наносились как руками, так и ногами. Впрочем, рукам и там отдавалось некоторое предпочтение: если ноги оставались девственно босыми, то на руки накручивались ремни со свинцовыми прокладками, и поэтому смертельные случаи в панкратионе не были редкостью.

Прошли века, и аристократы-англичане породили бокс. Перчатки англичане надели только в середине восемнадцатого века и то лишь для тренировок, чтобы зря не калечить суставы. На ринг (говорят, по-английски это значит "круг", хотя нынешний ринг выглядит ну просто полным квадратом) перчатки выбрались в 1867 году, когда маркиз Квинсберри ввел правила, сделавший бокс почти современным "обменом знаниями при помощи жестов". Удары ногами были запрещены как бесчестные, и с тех пор ноги в боксе использовались лишь для перемещения по рингу.

В эту же пору Европа вдруг осознала свою просвещенность и поэтому стала необычайно внимательна к искусствам борьбы диких язычников, которыми, разумеется, считались в первую очередь азиаты.

История кикбоксинга насчитывает не слишком много лет, начиная от времени первых неуверенных поисков и кончая сегодняшними днями. Известно, что многие боевые искусства происходят из Китая, Японии и Кореи: это ушу, каратэ, джиуджитсу и таэквондо. В начале 70-х гг. постепенно утвердилось новое понятие - спортивное каратэ, или каратэ единого стиля, что является не слишком удачным названием. До сих пор среди различных групп и группок занимающихся имеют хождение разные наименования этого вида спорта, которые здесь не рассматриваются.

Турнир следует за турниром. Кикбоксинг неполного и полного контакта завоевал повсюду признание и уважение. Регулярно проводятся национальные, европейские и мировые чемпионаты.

Современный кикбоксинг. В современном кикбоксинге существует семь основных направлений: лайт-контакт (легкий контакт), семи-контакт (средний контакт), фул-контакт (полный контакт), бои по правилам, допускающим лоукик (круговой удар голенью по бедрам), тай-кикбоксинг, а также появившиеся недавно так называемые сольные композиции (заранее подготовленные комбинации ударов и приемов, исполняемые под музыку и напоминающие ката в карате) и **аэробика** на базе кикбоксинга.

В настоящее время соревнования по кикбоксингу проводят несколько организаций, в том числе и основоположник подобных мероприятий. Со временем в кикбоксинге произошло разделение на любителей и профессионалов. Наиболее крупная из кикбоксерских организаций – ВАКО (Всемирная ассоциация кикбоксерских организаций). Сейчас в ней состоят организационные представители из 89 стран. ВАКО занимается проведением соревнований как среди любителей, так и среди профессионалов. Чемпионаты мира среди любителей проводятся раз в два года, как и чемпионаты Европы. В обоих случаях чемпион определяется по олимпийской системе. Соревнования кикбоксеров-профессионалов проходят по произвольной «хронологической схеме», по системе рейтингов, принятой также в профессиональном боксе.

Экипировка и место проведения соревнований. Для кикбоксинга разработана специальная экипировка: перчатки на руки, щитки на голени, протекторы на ступни (футы), шлем, капы, а для кикбоксеров-девушек также специальные протекторы на грудь. (Используемые в кикбоксинге перчатки первоначально представляли собой кожаные накладки, оставлявшие свободными пальцы рук занимающегося, что позволяло проводить захваты и броски, но с

введением соответствующего запрета стали использоваться стандартные боксерские перчатки.) В любительском кикбоксинге использование защитных средств является обязательным. В поединках кикбоксеров-профессионалов обязательны только перчатки, паховые раковины и капы. Они принципиально не пользуются шлемами, а «защита» для ног используется по взаимной договоренности участников поединка.

Поединки по кикбоксингу проходят на боксерском ринге. Мужчины выступают голые по пояс: в шортах или специальных штанах, девушки – в майках и шортах. Бои любителей проводятся в три раунда по две минуты. Рейтинговые бои профессионалов, как правило, делятся 6–8 раундов (по две минуты), бои за звание чемпиона – 12 раундов.

Кикбоксинг в России. В России кикбоксинг начал развиваться в конце 1980-х – начале 1990-х годов, после того, как в 1989 боксер Юрий Ступеньков, самостоятельно освоивший технику кикбоксинга, принял участие в чемпионате Европы и занял третье место. Вскоре после этого была организована Федерация кикбоксинга СССР, а чуть позже – профессиональная лига «Китэк».

На сегодняшний день в России не существует единой Федерации, объединяющей кикбоксерские организации страны. Несколько профессиональных и любительских организаций проводят собственные соревнования и входят в различные международные объединения кикбоксинга (например, профессиональная лига «Китэк» является членом ВАКО).

В заключение. Тот кикбоксинг, о котором мы вели речь, развивался с начала 70-ых. Возникнув на основе соревновательной практики «американского каратэ», кикбоксинг оказался... не один в этом мире. Тайский бокс, практикующийся почти в неизменном виде еще с начала XX века, породил японский. В начале 70-ых в Азии шли «кулачные» споры о том, кто сильнее в боях на ринге. Однозначно можно говорить о том, что уже к середине 70-ых тайцы показали свое преимущество. А к концу 80-ых тайский бокс стал настолько популярен в США, а затем и Европе, что старавшиеся «не замечать» влияния данного вида спорта на развитие единоборств американцы признали высокую эффективность муай-тай

Кикбоксинг как вид спорта входит во Всероссийский реестр видов спорта и содержит следующие спортивные дисциплины (таблица № 1).

Таблица № 1

Дисциплины вида спорта – кикбоксинг
(номер-код – 095 000 1 4 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
мягкий стиль	095 097 1 8 1 1 Я
мягкий стиль с предметом	095 153 1 8 1 1 Я
жесткий стиль	095 095 1 8 1 1 Я
жесткий стиль с предметом	095 096 1 8 1 1 Я
лайт-контакт 28 кг	095 001 1 8 1 1 Н
лайт-контакт 32 кг	095 002 1 8 1 1 Н
лайт-контакт 37 кг	095 003 1 8 1 1 Н
лайт-контакт 40 кг	095 007 1 8 1 1 Н
лайт-контакт 42 кг	095 013 1 8 1 1 Н
лайт-контакт 45 кг	095 014 1 8 1 1 Н
лайт-контакт 47 кг	095 015 1 8 1 1 Н
лайт-контакт 50 кг	095 004 1 8 1 1 С
лайт-контакт 52 кг	095 020 1 8 1 1 Н
лайт-контакт 52+ кг	095 023 1 8 1 1 Н
лайт-контакт 55 кг	095 005 1 8 1 1 С
лайт-контакт 57 кг	095 006 1 8 1 1 А
лайт-контакт 59 кг	095 143 1 8 1 1 Ю
лайт-контакт 60 кг	095 008 1 8 1 1 Б
лайт-контакт 63 кг	095 009 1 8 1 1 А
лайт-контакт 65 кг	095 010 1 8 1 1 Б
лайт-контакт 65+ кг	095 011 1 8 1 1 Д
лайт-контакт 69 кг	095 012 1 8 1 1 А
лайт-контакт 69+ кг	095 154 1 8 1 1 Ю
лайт-контакт 70 кг	095 157 1 8 1 1 Б
лайт-контакт 70+ кг	095 155 1 8 1 1 Б
лайт-контакт 74 кг	095 016 1 8 1 1 А
лайт-контакт 79 кг	095 017 1 8 1 1 А
лайт-контакт 84 кг	095 018 1 8 1 1 А
лайт-контакт 89 кг	095 019 1 8 1 1 А
лайт-контакт 94 кг	095 021 1 8 1 1 А
лайт-контакт 94+ кг	095 022 1 8 1 1 А
семи-контакт 28 кг	095 039 1 8 1 1 Н
семи-контакт 32 кг	095 040 1 8 1 1 Н
семи-контакт 37 кг	095 041 1 8 1 1 Н
семи-контакт 40 кг	095 042 1 8 1 1 Н
семи-контакт 42 кг	095 043 1 8 1 1 Н
семи-контакт 45 кг	095 044 1 8 1 1 Н
семи-контакт 47 кг	095 025 1 8 1 1 Н
семи-контакт 50 кг	095 024 1 8 1 1 С
семи-контакт 52 кг	095 045 1 8 1 1 Н
семи-контакт 52+ кг	095 046 1 8 1 1 Н
семи-контакт 55 кг	095 026 1 8 1 1 С
семи-контакт 57 кг	095 027 1 8 1 1 А
семи-контакт 59 кг	095 144 1 8 1 1 Ю
семи-контакт 60 кг	095 028 1 8 1 1 Б
семи-контакт 63 кг	095 029 1 8 1 1 А
семи-контакт 65 кг	095 030 1 8 1 1 Б
семи-контакт 65+ кг	095 031 1 8 1 1 Д
семи-контакт 69 кг	095 032 1 8 1 1 А

семи-контакт 69+ кг	095 098 1 8 1 1 Ю
семи-контакт 70 кг	095 099 1 8 1 1 Б
семи-контакт 70+ кг	095 100 1 8 1 1 Б
семи-контакт 74 кг	095 033 1 8 1 1 А
семи-контакт 79 кг	095 034 1 8 1 1 А
семи-контакт 84 кг	095 035 1 8 1 1 А
семи-контакт 89 кг	095 036 1 8 1 1 А
семи-контакт 94 кг	095 037 1 8 1 1 А
семи-контакт 94+ кг	095 038 1 8 1 1 А
К1- 36 кг	095 101 1 8 1 1 Н
К1- 39 кг	095 102 1 8 1 1 Ю
К1- 40 кг	095 103 1 8 1 1 Д
К1- 42 кг	095 104 1 8 1 1 Ю
К1- 44 кг	095 105 1 8 1 1 Д
К1- 45 кг	095 106 1 8 1 1 Ю
К1- 48 кг	095 107 1 8 1 1 С
К1- 51 кг	095 083 1 8 1 1 А
К1- 52 кг	095 108 1 8 1 1 Б
К1- 54 кг	095 084 1 8 1 1 А
К1- 56 кг	095 109 1 8 1 1 Б
К1- 57 кг	095 085 1 8 1 1 А
К1- 60 кг	095 086 1 8 1 1 Я
К1- 60 кг	095 110 1 8 1 1 Д
К1- 63 кг	095 111 1 8 1 1 Ю
К1- 63,5 кг	095 087 1 8 1 1 А
К1- 65 кг	095 112 1 8 1 1 Б
К1- 66 кг	095 113 1 8 1 1 Ю
К1- 67 кг	095 088 1 8 1 1 А
К1- 70 кг	095 115 1 8 1 1 С
К1- 70+ кг	095 114 1 8 1 1 С
К1- 71 кг	095 089 1 8 1 1 А
К1- 74 кг	095 116 1 8 1 1 Ю
К1- 75 кг	095 090 1 8 1 1 А
К1- 79 кг	095 117 1 8 1 1 Ю
К1- 79+ кг	095 118 1 8 1 1 Ю
К1- 81 кг	095 091 1 8 1 1 А
К1- 86 кг	095 092 1 8 1 1 А
К1- 91 кг	095 093 1 8 1 1 А
К1- 91+ кг	095 094 1 8 1 1 А
фулл-контакт 36 кг	095 048 1 8 1 1 Н
фулл-контакт 39 кг	095 049 1 8 1 1 Ю
фулл-контакт 40 кг	095 050 1 8 1 1 Д
фулл-контакт 42 кг	095 051 1 8 1 1 Ю
фулл-контакт 44 кг	095 052 1 8 1 1 Д
фулл-контакт 45 кг	095 053 1 8 1 1 Ю
фулл-контакт 48 кг	095 054 1 8 1 1 С
фулл-контакт 51 кг	095 055 1 8 1 1 А
фулл-контакт 52 кг	095 056 1 8 1 1 Б
фулл-контакт 54 кг	095 057 1 8 1 1 А
фулл-контакт 56 кг	095 058 1 8 1 1 Б

фулл-контакт 57 кг	095 059 1 8 1 1 А
фулл-контакт 60 кг	095 060 1 8 1 1 Я
фулл-контакт 60+ кг	095 047 1 8 1 1 Д
фулл-контакт 63 кг	095 142 1 8 1 1 Ю
фулл-контакт 63,5 кг	095 061 1 8 1 1 А
фулл-контакт 65 кг	095 062 1 8 1 1 Б
фулл-контакт 66 кг	095 119 1 8 1 1 Ю
фулл-контакт 67 кг	095 063 1 8 1 1 А
фулл-контакт 70 кг	095 120 1 8 1 1 С
фулл-контакт 70+ кг	095 064 1 8 1 1 С
фулл-контакт 71 кг	095 065 1 8 1 1 А
фулл-контакт 74 кг	095 121 1 8 1 1 Ю
фулл-контакт 75 кг	095 066 1 8 1 1 А
фулл-контакт 79 кг	095 122 1 8 1 1 Ю
фулл-контакт 79+ кг	095 123 1 8 1 1 Ю
фулл-контакт 81 кг	095 067 1 8 1 1 А
фулл-контакт 86 кг	095 068 1 8 1 1 А
фулл-контакт 91 кг	095 069 1 8 1 1 А
фулл-контакт 91+ кг	095 070 1 8 1 1 А
фулл-контакт с лоу-киком 36 кг	095 124 1 8 1 1 Н
фулл-контакт с лоу-киком 39 кг	095 125 1 8 1 1 Ю
фулл-контакт с лоу-киком 40 кг	095 126 1 8 1 1 Д
фулл-контакт с лоу-киком 42 кг	095 127 1 8 1 1 Ю
фулл-контакт с лоу-киком 44 кг	095 128 1 8 1 1 Д
фулл-контакт с лоу-киком 45 кг	095 129 1 8 1 1 Ю
фулл-контакт с лоу-киком 48 кг	095 130 1 8 1 1 С
фулл-контакт с лоу-киком 51 кг	095 071 1 8 1 1 А
фулл-контакт с лоу-киком 52 кг	095 131 1 8 1 1 Б
фулл-контакт с лоу-киком 54 кг	095 072 1 8 1 1 А
фулл-контакт с лоу-киком 56 кг	095 132 1 8 1 1 Б
фулл-контакт с лоу-киком 57 кг	095 073 1 8 1 1 А
фулл-контакт с лоу-киком 60 кг	095 074 1 8 1 1 Я
фулл-контакт с лоу-киком 60+ кг	095 133 1 8 1 1 Д
фулл-контакт с лоу-киком 63 кг	095 134 1 8 1 1 Ю
фулл-контакт с лоу-киком 63,5 кг	095 075 1 8 1 1 А
фулл-контакт с лоу-киком 65 кг	095 135 1 8 1 1 Б
фулл-контакт с лоу-киком 66 кг	095 136 1 8 1 1 Ю
фулл-контакт с лоу-киком 67 кг	095 076 1 8 1 1 А
фулл-контакт с лоу-киком 70 кг	095 137 1 8 1 1 С
фулл-контакт с лоу-киком 70+ кг	095 138 1 8 1 1 С
фулл-контакт с лоу-киком 71 кг	095 007 1 8 1 1 А
фулл-контакт с лоу-киком 74 кг	095 139 1 8 1 1 Ю
фулл-контакт с лоу-киком 75 кг	095 078 1 8 1 1 А
фулл-контакт с лоу-киком 79 кг	095 140 1 8 1 1 Ю
фулл-контакт с лоу-киком 79+ кг	095 141 1 8 1 1 Ю
фулл-контакт с лоу-киком 81 кг	095 079 1 8 1 1 А
фулл-контакт с лоу-киком 86 кг	095 080 1 8 1 1 А
фулл-контакт с лоу-киком 91 кг	095 081 1 8 1 1 А
фулл-контакт с лоу-киком 91+ кг	095 082 1 8 1 1 А

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

А – мужчины, юноши; М – мужчины; Б – женщины, девушки; Н – юноши, девушки; Г – мужчины, юноши, женщины; С – юноши, девушки, женщины; Д – девушки; Ф – мужчины, юноши, девушки; Е – мужчины, девушки; Э – юноши, женщины; Ж – женщины; Ю – юноши; Л – мужчины, женщины; Я – все категории.

Кикбоксинг подразделяется на 4 вида:

Семи-контакт (полу-контакт)

Лайт-контакт (лёгкий контакт)

Фул-контакт (полный контакт)

Лоу-кик (с ударами голенью по бёдрам)

СЕМИ-КОНТАКТ.

Площадкой для боя служит каратистское или дзюдоистское татами 8 x 8 м. Бой продолжается 2 раунда по 2 минуты в финальных поединках с перерывом между раундами в 1 минуту. При команде рефери "стоп" секундомер не останавливается. Удары наносятся с легким контактом. При сильном контакте занимающемуся делается предупреждение. Если это не действует, то такой занимающийся дисквалифицируется. Бой обслуживается одним рефери в ринге и двумя боковыми судьями. Экипировка занимающегося: длинные кикбоксерские брюки, специальная кикбоксерская куртка с V-образным вырезом или кимоно, боксерские перчатки, бинты, бандаж, капа (назубник), защита на голень и футы (защита на подъем ноги). Разрешенные зоны для атаки: голова (за исключением макушки), туловище (грудь, живот, бока), ноги (ниже середины голени).

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

ЛАЙТ-КОНТАКТ.

Площадка для боя - боксерский ринг 6 x 6 м (может использоваться и дзюдоистское татами 8 x 8 м). Продолжительность боя - 3 раунда по 2 минуты с перерывом между раундами в 1 минуту. Удары наносятся с легким контактом. При сильном контакте занимающемуся делается предупреждение. Если это не действует, то такой занимающийся дисквалифицируется. Лайт-контакт задуман, как переходный стиль между семи- и фулл-контактом. Бой обслуживают 1 судья

в ринге (рефери) и 3 боковых судьи. Экипировка занимающегося соответствует экипировке занимающийся семи-контакта. Каждого бойца может обслуживать 1 секундант в спортивном костюме, который помогает ему в перерывах между раундами.

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

ФУЛ-КОНТАКТ.

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

Разрешенная техника: удары ногами (прямые, боковые, назад, круговые, обратный крюк, рубящий удар только пяткой, в прыжке с разворотом). Удары руками (прямой, боковой, обратной стороной кулака-рикен), подсечки и низкие броски. Каждый занимающийся ОБЯЗАН нанести 6 ударов ногами в течение одного раунда. Оценка боя: боковые судьи оценивают каждый завершённый раунд. Занимающийся, который был в течение завершённого раунда более техничным, получает 10 очков. Менее техничный - 9. за нарушение правил рефери в ринге может наказать провинившегося занимающегося минус-очком. Это значит, что от суммы, полученной провинившимся занимающимся в конце раунда, отнимается 1 очко.

ЛОУ-КИК.

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

Защита на голень - по желанию.

1.2. Специфика организации обучения.

На обучение по программе углубленного уровня принимаются юноши, девушки, юниоры, юниорки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, данным видом физкультурно-спортивной деятельности, сдавшие тестовые упражнения, в рамках индивидуального отбора, по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке на уровень не ниже среднего. Показатели тестовых упражнений приведены в приложении 1 к программе.

1.3 Структура системы подготовки (углубленного уровня), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группе

Продолжительность обучения на углубленном уровне рассчитана на 2 года, минимальный возраст лиц для зачисления 14 полных лет. Наполняемость в учебных группах углубленного уровня минимально 4 человека.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 2.

Таблица №2

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

год обучения	минимальный возраст зачисления	количество занятий в неделю	рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
1	14	5	2х2х2х2х2	10	46	460
2	15	5	2х3х2х3х2	12	46	552

Срок обучения по программе углубленного уровня 2 года, общий объем учебных часов за весь период обучения составляет 1012 часов образовательной деятельности непосредственно в условиях учреждения.

Режим учебных занятий может быть изменен, с учетом расписания учебных групп образовательной организации. Учебный процесс проводится в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам - годам обучения, утвержденный приказом директора школы на календарный год, согласованный педагогическим советом, в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся. При составлении расписания продолжительность одного учебного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.

Продолжительность одного учебного занятия при реализации программ рассчитывается в астрономических часах и не может превышать – более 4 часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать 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 (из расчета 4 кв.м площади спортивного зала на одного занимающегося).

Формы учебного процесса

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебные занятия; комплексные занятия; интегративные занятия; открытые занятия; соревнования.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная; в парах; групповая; индивидуальная.

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные учебные занятия, также могут быть - теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные мероприятия; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Электронное обучение - организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (ФЗ № 273, ст. 16, п.1).

Дистанционными образовательными технологиями являются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Дополнительная образовательная программа может осуществляться:

- на основе использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и электронного обучения (ФЗ № 273, гл. 2, ст. 13, п. 2; гл. 2, ст. 16);

- используя форму организации образовательной деятельности, основанную на «модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов» (ФЗ № 273, гл.2, ст. 13, п. 3);

- посредством разработки индивидуальных учебных планов могут обеспечивать «освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося» (ФЗ № 273, гл. 1, ст. 2, п. 23);

- в порядке, установленном локальными нормативными актами МБУДО ДЮСШ «Виктория».

В этом случае тренер-преподаватель вносит корректировку в календарно-тематическое планирование для дистанционного обучения разных разделов и тем дополнительной общеобразовательной программы. Обучение носит сквозной характер, затрагивая разные необходимые темы дополнительной общеобразовательной программы.

Часть (раздел) дополнительной общеобразовательной программы, реализуемая с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, предполагает обучение с веб-поддержкой. При этом электронная среда используется в дополнение к основному традиционному учебному процессу для решения следующих задач:

- организация обучения в электронной среде (электронные материалы для самоподготовки, самотестирование и др.);

- проведение консультаций с использованием форумов и вебинаров;

- обеспечение продолжения образовательного процесса и поддержание спортивной формы обучающихся при вынужденном удаленном нахождении (в условиях введения в учреждении режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений и др.).

2. Учебный план

В приложении 2 к программе углубленного уровня представлен примерный годовой план по годам обучения, который рассчитан на 46 недель образовательной деятельности непосредственно в условиях учреждения, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в

том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях.

Непрерывность освоения занимающимися Программы в каникулярный период (дополнительно 6 недель) обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участием занимающихся в учебно-тренировочных сборах, походах, экскурсиях, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по заданию тренера.

3.Методическая часть

3.1 Организационно-методические указания

Обучение кикбоксингу представляет собой процесс, в ходе которого обучающийся овладевает знаниями, умениями, навыками, необходимыми ему для успешных занятий данным видом спорта. Эти знания, умения и навыки лежат в области техники, тактики кикбоксинга, физической, психологической подготовки и т.д. Они могут иметь как теоретический, так и практический характер.

Полноценно тренироваться и достигать высоких результатов может лишь хорошо обученный кикбоксер.

Основными принципами, лежащими в основе правильно построенного учебно-тренировочного процесса и выражающими его закономерности, являются:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки занимающихся;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности занимающихся;

Степень реализации этих принципов определяет успех подготовки в целом, а данные теории и практики кикбоксинга, теории и практики других видов спорта помогают конкретизировать эти закономерности, определить показатели, опираясь на которые, можно наиболее полно раскрыть возможности будущего кикбоксера. Следует добавить также, что знание и применение на практике

самого широкого круга средств и методов подготовки является одним из необходимых условий успешной работы тренера-преподавателя, показателем его профессионализма, оно расширяет его возможности и позволяет оптимальным образом реализовать принципы обучения и тренировок.

Методы и средства обучения в кикбоксинге.

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма тренера - преподавателя. Для качественного обучения характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации.

В обучении и тренировке применяют следующие три группы методов:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для кикбоксинга.

Наглядные методы - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

- методы, направленные на освоение спортивной техники;
- методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

С целью обучения технике кикбоксинга можно применять следующие методические приемы:

- групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одну шеренгу;
- групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в две шеренги;
- самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;
- условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера);

- освоение занимающимся приема в ходе работы с тренером-преподавателем на лапах или в парах;

- условный бой с широкими технико-тактическими задачами;

- вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс может выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

При обучении и тренировке широко также применяются игровой и соревновательный методы.

Игровой метод предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровой метод позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. В практике кикбоксинга широко применяются самые различные спортивные игры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

Соревновательный метод предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к занимающемуся и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычном тренировочном занятии. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: "неудобный противник"; противник большого веса; применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более свежих, отдохнувших. Примеры

облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т. д.

К средствам обучения и тренировки кикбоксера - упражнениям - относят упражнения специальные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

Специальные упражнения - это условные и вольные бои, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики кикбоксинга при работе с партнером.

Специально-подготовительные упражнения - движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, подсечками, являющимися специфическими для кикбоксинга. Это бой с тенью, работа на снарядах, работа с отягощениями, имитирующая удары, передвижения и т. д.

Общеразвивающие упражнения - оказывают разностороннее воздействие на организм занимающегося: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

Данная классификация помогает решать задачу планирования, учета, контроля проделываемой работы.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста занимающегося растет доля упражнений специально-подготовительного и специального характера. Доля упражнений общеподготовительного направления выше на начальных этапах подготовки как в пределах цикла подготовки (годового, например), так и в отношении многолетней подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

Теоретические сведения при обучении.

Это очень важный момент обучения, и он предполагает ознакомление с данными относительно средств и методов тренировочного занятия, совершенствования физических качеств, вопросов психологической, технической, тактической подготовки, врачебного контроля и самоконтроля и других вопросов, касающихся спортивной жизни. В целом работа должна быть поставлена так, чтобы на протяжении ее в разных формах и разными способами сообщалась соответствующая информация в доступном объеме. Получая разнообразную достоверную информацию, юные обучающиеся становятся более грамотными, культурными в вопросах подготовки, снимается ряд вопросов, ставятся четкие задачи и ориентиры. Наличие такой работы, ее качество -

показатель профессионализма тренера - преподавателя, который обязан обладать широкой эрудицией в вопросах кикбоксинга.

Анатомо-физиологические особенности кикбоксеров

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

Научными исследованиями Холодова Ж.К. и Кузнецова В.С. доказано, что физические качества юных кикбоксеров лучше развивать в определенные периоды. Так мышечная сила у 12-14-летних занимающихся развивается равномерно, а затем, в 14-15 лет сменяется периодом скачкообразного нарастания силы. Регулярность занятий кикбоксингом помогут сократить установленные периоды развития физических качеств.

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

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

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

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

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

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

Физические качества кикбоксера.

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

Физическая подготовка подразделяется на *общую и специальную*.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие физических качеств с тем, чтобы оказать положительное влияние на результативность занимающегося, эффективность его подготовки в целом. Средствами общей физической подготовки являются упражнения из таких видов двигательной активности, как гимнастика, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, спортивные игры и т. д. Особо следует указать на движения, по характеру усилий, форме и темпо-ритмовым характеристикам соответствующие кикбоксингу (махи ногами, метания, прыжки, элементы борьбы и др.). В целом упражнения по совершенствованию уровня общей физической подготовки создают хорошие предпосылки для выполнения значительных объемов работы по совершенствованию техники, тактики, развитию физических качеств, проявляемых в специфических движениях кикбоксера.

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

Как общая, так и специальная физическая подготовка во многом определяются дисциплиной, в которой специализируется занимающийся (семи-

контакт, лайт-, фулл-контакт и т. д.), его индивидуальными особенностями (стиль ведения боя, предпочтение тех или иных технико-тактических действий и т. д.). Для одних занимающихся приоритетным является развитие особо высокой быстроты в одиночных движениях при достаточном уровне развития других качеств, для других особое значение имеет скорость серийных действий, третьи особо много внимания уделяют развитию силы удара и способности не терять ее на протяжении всего боя. Характерные особенности занимающегося в отношении степени развития физических качеств широко используются для описания его индивидуальности: сильный, быстрый, выносливый и т. д.

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

При работе с занимающимся следует учитывать явление "переноса" тренированности с общеразвивающих упражнений на специальные. С одной стороны, практика показывает, что после начального качественного скачка занятия только кикбоксингом могут существенно ограничить возможности достижения и сохранения высоких стабильных результатов занимающегося, с другой стороны - физическая подготовка занимающегося по мерс роста уровня его мастерства должна становиться все более специализированной. Поэтому в начале годового цикла подготовки объем работы, связанный с упражнениями общеподготовительного характера, достаточно высок, по мере же приближении соревновательного периода все большее внимание уделяется упражнениям специального характера. На начальных этапах подготовки (новички и др.) достаточно ярко проявляется положительная связь между общей подготовкой и специальной. Более быстрые в упражнениях общеподготовительного характера оказываются и более быстрыми в упражнениях специального характера. По мере же роста уровня квалификации "перенос" тренированности с общих упражнений на специальные уменьшается. Уменьшается и зона режимов работы, ведущих к повышению уровня развития физического качества. Прирост в силе, скорости, выносливости и т. д. требует все больших затрат времени и усилий, направленных на достижение этого прироста. Да и прирост этот по мере роста уровня достижений становится все более скромным. Поэтому даже

незначительное снижение интенсивности выполняемого упражнения, скорости и т. д. может сделать нагрузку неэффективной с точки зрения повышения уровня развития данного качества (силы, выносливости и др.). В данном случае нагрузка не будет носить развивающего характера.

Сила кикбоксера. Развитие силы.

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

Кикбоксеры проявляют силу в большинстве случаев в движениях, т.е. в динамическом режиме. По характеру усилий можно выделить взрывную силу (акцентированный удар). Для нее характерно проявление силы с максимальным ускорением, способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. В данном случае сопротивлением является инерция различных частей тела кикбоксера при передвижениях, защитах, подсечках, ударах рукой или ногой. Возможно также проявление максимальной силы при сопротивлении противника в ходе борьбы в ближнем бою, при бросках (разрешаемых правилами некоторых версий), а также силовой выносливостью как способности длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений. В целом для кикбоксинга характерны многообразие двигательных действий и значительная вариативность функциональных состояний, которые требуют проявления максимальной силы, взрывной силы, силовой выносливости и, иногда, статистических напряжений. Уровень проявления силы также связан с эффективностью энергообеспечения соответствующей работы, а также уровнем развития скоростных способностей и гибкости. При совершенствовании силовых способностей следует учесть, что высокий уровень показателей силы, достигнутый в упражнениях общеподготовительного характера (жим, толчок штанги и др.), не означает высоких силовых характеристик в движениях специально-подготовительных и соревновательных. Необходима еще дополнительная работа по использованию имеющегося потенциала, ведущая к тому, что возросший уровень силовой подготовленности и специфические проявления двигательной и вегетативной функций приходят в соответствие. Как правило, после 4-6 недель с начала

интенсивной силовой подготовки, особенно при применении упражнений общеподготовительного характера, несколько нарушаются межмышечная и внутримышечная координация, ухудшаются характеристики темпа, ритма движений, притупляются многие из наработанных специализированных восприятий: чувство удара, дистанции, времени и т. д. В организме наблюдаются определенные перемены: идет сонастройка нового уровня силовой подготовленности со сложившимися координациями, устранение несоответствий и взаимное приспособление компонентов системы друг к другу, система приобретает новое качество. Далее наступает так называемая фаза приспособления, длящаяся 3-4 недели. Здесь постепенно повышаются возможности реализации силового потенциала, повышается коэффициент полезного действия системы. Восстанавливаются специализированные восприятия: чувство удара, чувство противника и т. д. Техника движений приходит во все более полное соответствие с возросшим уровнем силы. И, наконец, осуществляется переход к фазе параллельного развития, в которой компоненты (сила, скорость, техника и т. д.) развиваются пропорционально. Незнание указанных закономерностей на практике часто приводят к тому, что занимающиеся прерывают интенсивные занятия по повышению уровня силовой подготовленности, т. к. начинают чувствовать некоторый дисбаланс и ухудшение качества наработанных систем движений. Они не проходят первого этапа, наиболее тяжелого в этом отношении. Указанные закономерности и примерные сроки диктуют и время начала интенсивной силовой подготовки по отношению к предстоящим соревнованиям.

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

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

Одним из таких режимов является использование отягощений 60-70% от максимально возможных, повторяющихся 15-20 раз в каждой серии, количество серий: 3-5. Паузы между сериями: 5-10 секунд. Выполнив одно упражнение до отказа, делают паузу до полного восстановления. Другим режимом работы является использование отягощений 85-95% от максимума, повторяющихся 3-8 раз в серии. Количество серий: 3-5. Пауза отдыха между сериями длится 3-5 мин. За одно занятие прорабатываются 2-3 группы мышц, на остальные мышцы дается небольшая нагрузка. Комплексы меняются через 4-6 недель. Число занятий в неделю: 2-3. Достаточно широко в практике кикбоксинга используются около предельные и предельные отягощения, способствующие значительному приросту силы без существенного увеличения мышечной массы. Они должны использоваться в подготовке в основном взрослых кикбоксеров, и тренировки в данном режиме проводятся не чаще одного раза в неделю, т. к. связаны с максимальной мобилизацией возможностей занимающегося. Около предельные отягощения равны 90-95% от максимума. Это веса, которые занимающиеся в состоянии поднять 2-3 раза. Интервалы отдыха между сериями должны обеспечивать полное восстановление. Оно определяется субъективно по готовности к выполнению следующей серии и длится до 4-5 мин. В кикбоксинге широко применяются упражнения, направленные на развитие способности к взрывному усилию с использованием различного рода отягощений, сопротивлений: удары с гантелями в руках (их имитация), напульсниками (утяжелителями для рук); утяжелителями для ног, жилетами с отягощениями; поясами с отягощениями; перчатками утяжеленного образца; выполнение ударов в воде; набивные мячи; толкание ядра; метание камней и т. д. При этом необходимо выбирать движения, сходные по траектории с ударами, и выполнять их до тех пор, пока удается сохранять скорость (пока она не начала заметно падать), структуру движения (пока управление этим движением не стало быть существенно затруднено). Затем, после отдыха, релаксации, переходят к выполнению этих же движений (ударов) без отягощений. Количество "подходов" подбирается индивидуально и зависит от плана тренировочного занятия. Для развития взрывных качеств широко применяется так называемый ударный метод. Он представляет собой спрыгивание с определенной высоты с последующим выпрыгиванием вверх или вперед. Считается, что такой режим хорошо стимулирует взрывные способности мышц ног, ведет к их приросту. Высота, с которой осуществляется спрыгивание - 0,2-0,5 м. важность взрывной способности ног особо подчеркивается тем, что мышцы ног - одни из самых мощных мышечных групп у человека. Соответственно, использование их возможностей весьма важно для придания необходимых характеристик,

особенно ударным движениям. Развитию различных компонентов силовых способностей может быть посвящено целиком занятие или его часть. В последнем случае развитием силы лучше заниматься в первой половине занятия. Упражнения общеподготовительного характера, связанные с совершенствованием силовых способностей, чаще применяются на общеподготовительном этапе подготовительного периода, далее все чаще начинают использоваться упражнения специально подготовительного и специального характера. Это работа на снарядах и с партнером. Оценка силовых способностей кикбоксеров осуществляется посредством измерения проявлений силы в неспецифических упражнениях (жим, толчок штанги, количество отжиманий от пола из упора лежа, подтягивания на перекладине, толкание ядра и т. д.) и измерения характеристик удара посредством специальной аппаратуры (различные варианты ударных динамометров и др.). Как правило, каждый квалифицированный кикбоксер имеет свои показатели, по которым он контролирует уровень состояния своих силовых способностей. Помимо указанных, возможны экспертные оценки степени проявления силы в различных, в первую очередь, соревновательных упражнениях.

Быстрота кикбоксера. Ее совершенствование.

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

Элементарные формы - это латентное время простых и сложных двигательных реакций, скорость выполнения отдельного движения при незначительном внешнем сопротивлении, частота движений. К комплексным формам относят чаще скорость выполнения занимающимся целостных двигательных актов: удар вместе с передвижением, переход от защит к ударам и передвижениям и т.д. Именно эти комплексные формы проявления быстроты в основном определяют результат занимающегося, и они, в большей степени, чем элементарные ее формы, поддаются изменению. К условиям, определяющим уровень проявления скоростных возможностей, следует относить степень подвижности нервных процессов и качество нервно-мышечной координации, особенности мышечной ткани: соотношение типов мышечных волокон (быстрых и медленных), их эластичность, растяжимость. Скоростные возможности также связаны с уровнем развития силы, гибкости и координационных способностей, совершенством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов к быстрейшей мобилизации и ресинтезу анаэробных поставщиков энергии, уровнем развития волевых качеств, психологическим настроением занимающегося на проявление максимальной скорости. Средствами повышения

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

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

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

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

Метод строго регламентированного упражнения представляет собой выполнение упражнения (удар, защита, комбинация и т.д.) с установкой на максимальную скорость, с заданием в каждой последующей попытке превысить показатели предыдущей. Здесь широко используются упражнения с предельной и околопредельной интенсивностью. Например, это может быть серия из прямых

ударов, наносимых по мешку с максимально возможной частотой и скоростью в течение 8-10 сек. Паузы между упражнениями по развитию скоростных способностей следует планировать с таким расчетом, чтобы к началу очередной попытки уровень возбуждения нервной системы был повышен, а физико-химические сдвиги, являющиеся следствием предыдущих попыток, были в значительной степени устранены.

Весьма важным условием эффективного развития быстроты является состояние оптимального возбуждения занимающегося к началу упражнения, отсутствие признаков утомления, болевых ощущений в мышцах, суставах и т.д. вследствие ранее проделанной работы. С этой целью упражнения по совершенствованию скоростных качеств должны присутствовать в начале занятия, при комплексной их форме. Работа на скорость должна проводиться на фоне восстановления, после дней отдыха, восстановительных микроциклов. В целях улучшения показателей быстроты некоторые занимающиеся применяют сгонку веса, «подсушивание» за счет ограничения количества потребляемой жидкости. Скоростные качества могут оцениваться временем, потраченным на преодоление различных отрезков дистанции (30 м, 100 м); временем, потраченным на выполнение определенного числа отжиманий от пола (10, 20, 30 раз и т.д.). Это показатели неспециальной быстроты. Быстрота в специальных движениях может оцениваться по времени нанесения определенного количества ударов ногой или руками по мешку (ударов раундхауз кик по мешку с одной и той же ноги); с использованием специальной аппаратуры, определяющей время одиночных или серийных ударов, защит, передвижений и т.д. Достаточно часто применяется оценка скорости простой или сложной реакции посредством миллисекундомера.

Выносливость кикбоксера.

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

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

аэробной). Алактатные источники энергообеспечения обслуживают работу максимальной мощности и действуют до 30 с. Максимальное выделение энергии продолжается до 10 с. Гликолитические источники энергообеспечения обслуживают работу субмаксимальной мощности и действуют от 30 с до 5-6 мин. Максимальное выделение энергии падает на 30.-90 с. Аэробные источники энергообеспечения обслуживают работу умеренной интенсивности и действуют в течение нескольких часов. Повышение анаэробных возможностей осуществляется за счет увеличения в мышцах количества АТФ и КРФ и обеспечивается выполнением повторной спуртовой работы с отдыхом, необходимым для полного восстановления. С этой целью широко применяются как неспецифические, например, бег 30 м, упражнения с максимальной интенсивностью, так и специальные - серии ударов по мешку руками с максимальными силой и скоростью в течение 10 с. Отдых между спуртами до полного восстановления составляет 3..4 мин. Делается до 10-ти спуртов. К совершенствованию гликолитических возможностей, в основе которых лежит процесс гликолиза с образованием молочной кислоты, ведет повторная работа с интенсивностью на уровне 80-90% от максимальной, выполняемая в течение 20..40 с. В кикбоксинге чаще применяется специальная работа на снарядах в течение 40 с. Далее, 40 с длится отдых, 40 с работа, 40 с отдых, 40 с работа. Таким образом, общее время спуртовой работы ($40 \text{ с} \times 3 = 120 \text{ с}$) составляет длительность одного раунда. Обычно работу рассчитывают таким образом, чтобы общее время спуртовой работы соответствовало количеству раундов предстоящего боя.

.На общеподготовительном этапе подготовительного периода может с целью совершенствования гликолитических возможностей применяться неспецифическая работа, например, бег на 400 м соответствующей интенсивности. Совершенствованию аэробных возможностей способствует длительная работа умеренной интенсивности. Это кроссы, пешие прогулки, переходы, спортивные игры, продолжительные тренировочные занятия, удлиненные раунды. Вместе с тем развитию этого компонента выносливости способствует и работа более высокой интенсивности. Однако здесь важно, чтобы в период отдыха характеристики деятельности кислородно-транспортной системы не падали ниже определенных значений (пульс, частота дыхания и т. д.). Следует помнить, что чрезмерное увлечение развитием выносливости, большие объемы работы (специального и неспециального характера) могут вести к угнетению скоростно-силовых и координационных способностей, снижать показатели гибкости. Уровень проявляемой занимающимися выносливости помимо мощности и емкости соответствующих механизмов энергообеспечения

работы зависит от экономичности техники, согласованности в деятельности различных функциональных систем, выносливости опорно-двигательного аппарата, личностных особенностей занимающегося. Именно желание достичь результата определяет во многом то, насколько занимающийся, сумев мобилизовать себя, заставить терпеть, преодолев усталость, боль, неуверенность и др. Работа на выносливость является мощным средством совершенствования важнейших характеристик личности (настойчивости, целеустремленности, упорства и т. д.) и мерилom их развития. Здесь кикбоксер во многом формирует и проявляет себя. Выносливость оценивается по продолжительности выполнения работы заданной интенсивности, по соотношению показателей плотности боевых действий в начале и конце боя. С этой целью может применяться объективный показатель (время выполнения работы, подсчет количества нанесенных ударов в том или ином раунде и др.) или оценка экспертов относительно тех или иных параметров работы занимающегося.

Координационные способности (ловкость) и их совершенствование.

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

Соответственно, в структуре координационных способностей выделяют:

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

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

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

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

В силу специфики кикбоксинга очень широк спектр упражнений специального и соревновательного характера, ведущих к совершенствованию ловкости. Это разнообразные сочетания ударов, защит, передвижений и т. д., выполняемые на основе имеющегося двигательного опыта, с учетом неожиданно возникшей обстановки, в ходе освоения новых вариантов действий, режимов работы, условных боев, спаррингов и соревнований. Одним из вариантов специальной работы, направленной на развитие ловкости, является выполнение атак, ответных и встречных контратак, состоящих из известных элементов, но в новых сочетаниях. Такая работа чаще применяется в подготовительном периоде и связана с обогащением двигательного опыта занимающихся. Широко также применяются упражнения, направленные на дифференцирование параметров движений: траекторию, амплитуду, точность, скорость и силовые характеристики ударов и т. д. Подобные задания особенно часто применяются при отработке технико-тактических вариантов действий: с партнером, на лапах, на снарядах. В кикбоксинге, как правило, не планируется занятий, целиком направленных на совершенствование координационных способностей. Упражнения на развитие этих качеств тем не менее составляют значительную долю в подготовке кикбоксеров и присутствуют практически в каждом задании в той или иной степени. Немаловажным моментом при развитии ловкости следует считать наработку способности проявлять высокую степень этого качества в условиях прогрессирующего утомления, которые весьма типичны для соревновательной деятельности кикбоксеров. Оценка координационных способностей в кикбоксинге осуществляется в основном на материале вышеизложенных критериев, визуально. Широко с этой целью используются экспертные оценки.

Гибкость. Развитие гибкости в кикбоксинге.

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

В кикбоксинге, в силу наличия ударов ногами и необходимости наносить их в достаточно высокие уровни, качество гибкости ценится особо высоко и во многом определяет зрелищность и возможности занимающегося. Гибкость во многом определяет свободу движений кикбоксера, отсутствие скованности при выполнении различных элементов техники, проявление других возможностей. Гибкость определяется эластичными свойствами мышц и связок, строением

суставов, а также нервной регуляцией тонуса мышц. Размах движений зависит также от степени напряжения мышц-антагонистов. При высоком уровне развития гибкости доступная занимающемуся амплитуда движения превышает необходимую для эффективного выполнения соревновательных упражнений. Эту разницу определяют как «запас гибкости». В практике и теории спорта различают гибкость пассивную - она определяется по той наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута в движении за счет действия внешних сил (например, помощь партнера), и активную - она результат лишь активных действий самого исполнителя движения. Гибкость также подразделяется на динамическую и статическую. Первая проявляется в движениях, вторая - в позах. Высокий уровень динамической гибкости может быть проявлен при относительно скромных показателях статической гибкости. Ряд занимающихся, имеющих весьма скромные показатели в таком упражнении, как «шпагат», тем не менее достаточно свободно выполняют высокие удары ногами. На протяжении жизни человека изменяются величины суставных поверхностей, эластичность мышц и связок, межпозвоночных дисков, и это изменяет гибкость. Обычно максимальных показателей гибкости человек достигает к 10-14 годам. Это должно учитываться в работе с новичками и юношами. К этому времени нужно достичь хороших показателей разбираемого качества. В более старшем возрасте работа над развитием гибкости оказывается менее эффективной. Однако, некоторые занимающиеся ценой значительных усилий сумели в зрелом возрасте (23-28 лет) достичь безупречного выполнения такого упражнения, как шпагат, в самых различных его вариантах, начав тренировку практически с нуля.

Считается, что уровень развития гибкости в целом выше у женщин, чем у мужчин. Гибкость также изменяется на протяжении дня: наименьшая гибкость наблюдается утром, далее идет ее повышение, к вечеру ее показатели опять снижаются. Специальная разминка, активация, массаж и согревающие процедуры увеличивают гибкость. Значительные паузы между упражнениями, прогрессирующее утомление, некоторые особенности питания снижают уровень гибкости. Упражнения на развитие гибкости представляют собой махи, наклоны, сгибания, разгибания, попороты и т.д., ведущие к растягиванию соответствующих связок, мышц. Это динамические упражнения. Статические упражнения представляют собой позы, которые принимает и удерживает занимающийся (например, шпагат). После этого следует расслабление и повторное выполнение упражнения. При выполнении упражнений на гибкость следует постепенно увеличивать амплитуду движений, углы сгибания и разгибания, показатели скручивания и т.д. Направленная тренировка улучшает

эластические свойства суставной сумки, мышц, связок, изменяет форму суставных поверхностей. Все это ведет к улучшению показателей гибкости занимающегося. Упражнения на гибкость следует выполнять ежедневно; если их на некоторое время исключить и 1 тренировки, то уровень гибкости снижается. Упражнения эти следует включать в разминку или проводить в конце занятия. Иногда им посвящают целое занятие, однако это имеет место, если занятие дополнительное, направленное на восстановление после предыдущих нагрузок, поддержание необходимого уровня гибкости. Для эффективного развития гибкости необходимо постепенно увеличивать амплитуду движений, углы наклона и т.д., уметь терпеть возникающие болевые ощущения, преодолевать их. Это возможно лишь при большом желании достичь поставленной цели, которое помогает соблюсти и все другие условия успешной работы в этом направлении: последовательность, систематичность, ограничения в питании (некоторые занимающиеся ограничивали себя в мясной пище и даже предпринимали дозированное голодание). Гибкость в практике кикбоксинга оценивается визуально (попытки применить инструментальные методы нам неизвестны).

Способность к сохранению равновесия.

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

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

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

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

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

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

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

Выносливость – развитие общей выносливости.

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

Гибкость – можно выделить три разновидности упражнений:

- силовые упражнения;
- упражнения на расслабление мышц;
- упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Быстрота – общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

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

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

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

3. Отбор адекватных методов выполнения упражнения.

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

Быстрота – соревновательный, игровой метод.

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

Сила – интервальный и комбинированный.

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

4. Определение места упражнений в отдельном занятии.

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

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

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало и конец занятия.

Сила – начало занятия.

Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

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

Гибкость – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость – постоянно.

Сила – раз в четыре дня.

Выносливость – два раза в неделю.

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

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

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

Ловкость – на протяжении всего учебного тренировочного периода.

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

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

Перечень онлайн-сервисов для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий Платформа Zoom

Zoom <https://zoom.us/> — эта платформа для конференций дает бесплатно организовывать встречи до 100 участников. Групповые звонки на бесплатном тарифе могут длиться до 40 минут, можно записывать их в видео и аудио.

Простая и надежная облачная платформа для видео- и аудиоконференцсвязи, чатов и веб-семинаров с использованием различных мобильных, настольных и конференц-систем.

Сервисы Google <https://vk.cc/8BLbIY>

Google - автор многих научных, образовательных и культурных проектов. Большинство из них — веб-приложения, требующие от пользователя только наличия браузера, в котором они работают, и интернет-подключения. Это позволяет использовать данные в любой точке планеты и не быть привязанным к одному компьютеру. Главное преимущество служб Google заключается в том, что все они объединены и держатся на одном аккаунте — аккаунте Google. Так, нужно только один раз зарегистрироваться для возможности пользоваться персонализированным веб-поиском, электронной почтой, облачным хранилищем, социальной сетью и многим другим.

Гугл-диск позволяет работать совместно над проектами. Это сервис хранения, редактирования и синхронизации файлов, разработанный компанией Google. Его функции включают хранение файлов в Интернете, общий доступ к ним и совместное редактирование.

YouTube- это видеохостинг, платформа на которую можно загружать, хранить и раздавать доступ к видеофайлам.

В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

<https://vk.com/@edu-for-distant>

Рекомендуем воспользоваться привычными инструментами В-Контакте в новом качестве: для коммуникации преподавателей с обучающимися и их родителями, а также для обмена учебными материалами.

Сообщества. Объединить всех обучающихся учебной группы или тематически (по предмету) можно в сообществе. Если сделать его закрытым, материалы увидят только приглашённые пользователи.

Видео и прямые трансляции. Видео может быть записано заранее или запущено в прямом эфире — например, для вебинара. Трансляцию можно вести с мобильного телефона, через фронтальную камеру ноутбука или с использованием специального оборудования.

Беседы. Оперативно информировать, держать связь и отвечать на вопросы можно в общей беседе. Вместимость каждой — до 500 человек. Для конструктивной коммуникации не стоит делать их такими большими: одна учебная группа — одна беседа (и скорее всего, она у учащихся уже есть). Внутри бесед есть возможность закреплять сообщения, пересылать файлы и упоминать учащихся, чтобы обратиться к кому-то конкретному.

Instagram — приложение к социальной сети для обмена фотографиями и видеозаписями с элементами социальной сети, позволяющее снимать фотографии и видео, применять к ним фильтры, а также распространять их через свой сервис и ряд других социальных сетей.

WhatsApp — популярная бесплатная система мгновенного обмена текстовыми сообщениями для мобильных и иных платформ с поддержкой голосовой и видеосвязи. Позволяет пересылать текстовые сообщения, изображения, видео, аудио, электронные документы и даже программные установки через Интернет.

3.2. Содержание программного материала по предметным областям.

3.2.1 Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

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

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

2. История развития кикбоксинг.

История зарождения кикбоксинг в мире, России, Ульяновске. В 1992 году в г. Челябинске открылась Всероссийская федерация кикбоксинга. Руководитель Шарафисланов. Первые соревнования кикбоксеров в России, родном городе. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских, местных кикбоксеров. Кикбоксинг на международном уровне. Успехи Российских, местных кикбоксеров на чемпионатах Европы, Мира. Кикбоксинг и успехи кикбоксеров родного города.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и

продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима кикбоксеров в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

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

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера.

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

7. Правила соревнований

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

8. Оборудование и инвентарь

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

3.2.2 Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»

Практический материал для углублённого уровня 1-го- 2-го годов обучения

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировочное занятие на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в

длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

Специальная физическая подготовка кикбоксера.

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

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

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

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

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

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

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

3.2.3 Предметная область «Избранный вид спорта»

Технико-тактическая подготовка.

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

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

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

Инструкторская судейская практика.

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

Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

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

По психологической подготовке.

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

3.2.4 Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Разнообразие профессий физкультурно-спортивной отрасли (тренер по виду спорта, фитнес-тренер, спортивный врач, спортивный психолог, массажист, судья по виду спорта, диетолог по спортивному питанию, журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента и др.), открывает для обучающихся широкий диапазон образовательных и профессиональных траекторий.

Тренер (по виду спорта)

Тренер ведет воспитательную и учебно-тренировочную работу, формирует команду. Осуществляет всестороннюю физическую, техническую и тактическую подготовку спортсменов к соревнованиям. Руководит тренировками, грамотно распределяя нагрузки, интенсивность и режим. Подбирает оптимальные методы тактической, физической, психологической, теоретической и технической подготовки для достижения наиболее высоких результатов. В процессе подготовки воспитывает у спортсменов морально-волевые качества, наставляет их во всем, начиная от образа жизни и жизненной философии, заканчивая способами выполнения упражнений и быстрого восстановления сил к решающему старту.

Принимает участие в проведении учебно-тренировочных сборов команды, разрабатывает индивидуальные планы подготовки спортсменов (команды), ведет учет спортивных результатов, обеспечивает безопасность занятий и соблюдение санитарно-гигиенических норм.

Тренер может работать в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, училища олимпийского резерва и пр.), физкультурно-спортивных организациях (спортклубах, секциях и пр.), сборных командах ведомств, в добровольных спортивных обществах, в сборных национальных командах. Характер рабочего места тренера зависит от вида спорта. Это могут быть спортзалы, корты, бассейны, тренажерные залы и т. п.

Тренер должен обладать педагогическими способностями; организаторскими и коммуникативными навыками; аналитическим мышлением. Для данной профессии необходимы хорошая физическая подготовка и высокий уровень развития моторной (двигательной) памяти. Для успеха в деятельности важны целеустремленность, терпение, настойчивость, выдержка, уверенность в себе, амбициозность, развитые лидерские качества.

Менеджер в спорте

Менеджер в спорте – это специалист в области управления индустрией спорта и спортивной организацией в частности. Он занимается формированием

оптимальной структуры управления спортивной организацией (например, спортивным клубом); определением маркетинговой стратегии; грамотным построением отношений профессионального клуба, спортсменов и агентов; правильным формированием клубного бюджета и минимизацией расходов; подбором персонала, его обучением и составлением графиков работы; эффективным распределением функций между менеджерами организации; работой с партнерами, спонсорами и рекламодателями. Участвует в организации мероприятий по укреплению и развитию материально-технической базы организации.

Функции менеджера в спорте предполагают планирование и проведение спортивных классов, проведение групповых и индивидуальных тренировок по разным видам спорта. Такой специалист планирует и проводит массовые, семейные мероприятия и праздники с учетом интересов различных аудиторий, возрастных категорий и индивидуальных потребностей участников. Он организует работу на различных спортивных объектах и разрабатывает рекламные акции и мероприятия по привлечению новых посетителей.

Менеджер в спорте должен обладать высокоразвитыми организаторскими способностями (способностью руководить коллективом и оказывать влияние на окружающих людей); коммуникативными навыками (умением входить в контакт, налаживать взаимоотношения); аналитическим складом ума, логическим мышлением (способностью анализировать множество факторов, устанавливать причинно-следственные связи, прогнозировать и предвидеть результаты). Успеху в деятельности будут способствовать личностные качества: энергичность, эрудированность, целеустремленность, деловая хватка, инициативность, уверенность в себе и принимаемых решениях.

Инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе

Инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе может работать на предприятиях, в учреждениях, спортивных школах, спортивных центрах, спорткомплексах, спортивных клубах, бассейнах, санаториях-профилакториях.

Специалист осуществляет организацию и ведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Организует набор в секции, группы оздоровительной направленности, ведет физкультурно-оздоровительные занятия, работает в тесном контакте с органами здравоохранения для обеспечения медицинского наблюдения за занимающимися. Проводит учебную работу в группах общей физической подготовки, дает групповые и индивидуальные консультации для тех, кто занимается физической культурой.

Осуществляет меры по пропаганде здорового образа жизни, ведет агитационно-пропагандистскую и лекционную работу в области физической культуры.

Инструктор-методист организует учебную, воспитательную и методическую работу, контролирует проведение учебных занятий, выполнение программ, учебных планов. Руководит работой кабинета, организует оснащение его наглядными пособиями, оборудованием, инвентарем.

Специалист должен иметь хорошую физическую подготовку, организаторские навыки, коммуникативные способности, лидерские качества, склонность к преподавательской деятельности и методической работе.

Инструктор по лечебной физкультуре

Лечебная физическая культура (двигательная реабилитация) использует специально подбираемые физические упражнения и некоторые спортивные средства для лечения и восстановления функций организма, нарушенных в результате заболеваний, травм, переутомления и других причин.

Инструктор по ЛФК может работать в учреждениях здравоохранения (поликлиниках, больницах, госпиталях и пр.), а также в учреждениях санаторно-курортного типа.

Данный специалист подготавливает помещение, гимнастические предметы и снаряды для проведения занятий по лечебной физкультуре. Проводит индивидуальные и групповые занятия в зале, бассейне и на механотерапевтических аппаратах. Контролирует самочувствие больных до и после проведения занятий. Дает рекомендации по проведению физических упражнений и плаванию в бассейне, пешеходным и велосипедным прогулкам, туризму, ходьбе на лыжах, спортивным играм, занятиям на тренажерах и механоаппаратах, трудотерапии. Совместно с врачом инструктор по ЛФК разрабатывает схемы лечебной гимнастики для больных с различными заболеваниями и комплексы физических упражнений, способствующие восстановлению работоспособности. Своевременно и качественно ведет медицинскую документацию, проводит регистрацию пациентов.

Инструктор по лечебной физкультуре знает основы физиологии и патофизиологии организма, методику проведения занятий по лечебной физкультуре для больных различными заболеваниями; показания и противопоказания к проведению занятий по ЛФК, основы проведения лечебного массажа.

Требования профессии к человеку: хорошая физическая подготовка, коммуникативные способности, организаторские навыки, развитые вербальные способности (умение говорить четко, ясно, выразительно), терпение и выдержка, доброжелательность, ответственность, эмпатия.

Инструктор-методист по туризму

Инструктор-методист по туризму организует и проводит с туристскими группами учебно-тренировочную работу и плановые туристские походы. В походе осуществляет контроль состояния здоровья туристов (при необходимости оказывает доврачебную медицинскую помощь), следит за темпом движения, правильным питанием, соблюдением требований санитарной гигиены, равномерным распределением груза между туристами, соблюдением правил охраны природы. Информировует туристов о природных, этнографических, культурных и других достопримечательностях района путешествий. Таким образом, инструктор владеет сразу несколькими профессиями. Он экскурсовод, организатор спортивных и культурных мероприятий, повар, врач, спасатель, искусный рассказчик и краевед, хороший психолог и педагог.

Инструктор-методист по туризму может работать в туристических организациях (турагентствах, туристических бюро и пр.).

У инструктора по туризму должно быть хорошо развито логическое мышление, интуиция, умение ориентироваться на местности. Профессия требует хорошей физической подготовки и наличия специальных навыков (навыки страховки и самостраховки, оказания первой помощи при несчастных случаях; способность разработать туристский маршрут и планировать материально-техническое обеспечение похода; умение обустроить бивак в любых погодных и экстремальных условиях и пр.). Успеху в деятельности будут способствовать коммуникативные способности, организаторские навыки, творческое воображение, высокий уровень развития эмоциональной устойчивости, способность легко и свободно чувствовать себя в любой нестандартной ситуации.

Спортсмен-инструктор

Спортсмен-инструктор выполняет индивидуальный план подготовки, тренировочные и соревновательные задания. Поддерживает высокий уровень общей физической и специальной подготовки, обеспечивающий достижение результатов международного класса. Ведет учет по выполнению заданий, предусмотренных индивидуальным планом подготовки. Соблюдает нормы, обеспечивающие безопасность учебно-тренировочных занятий, правила спортивных соревнований. Передает в ходе учебно-тренировочного процесса опыт спортивных достижений и оказывает практическую помощь молодым спортсменам.

Спортсмен-инструктор может работать в специализированных учебно-спортивных учреждениях, сборных командах ведомств, в добровольных спортивных обществах, в сборных национальных командах.

Поэтому спортсмен должен обладать физической силой, уровнем подготовки и специальными способностями, оптимальными для данного вида спорта. Успеху в деятельности также будут способствовать высокий уровень развития моторной (двигательной) памяти, хорошая координация движений, быстрота реакции, способность к волевому саморегулированию, высокая психоэмоциональная устойчивость.

Каждый спортсмен-профессионал в своей сфере обязан обладать отменными физическими данными, выносливостью, стремлением победить, превзойти свои возможности. Любым спортсменом руководит желание поставить рекорд, оставить след в истории спорта. Поэтому в данной профессии очень важны личностные качества: упорство, настойчивость, терпение, целеустремленность и сила воли.

Спортивный обозреватель

Данная профессия связана не только со спортом, но и с журналистикой. Спортивный обозреватель занимается подготовкой аналитических материалов, обзорных заметок по ключевым спортивным событиям. В рамках своей профессиональной деятельности он посещает тренировки, спортивно-массовые мероприятия, пресс-конференции, осуществляет мониторинг спортивных новостей и интервьюирование действующих лиц спортивной сферы.

Спортивный обозреватель работает в сфере масс-медиа (спортивные газеты, телевидение, радио и пр.).

Профессия требует коммуникативных навыков и развитых вербальных способностей (умения говорить четко, ясно, выразительно, доступно излагать информацию); аналитического мышления, умения быстро ориентироваться в событиях. Профессиональный спортивный обозреватель должен знать о спорте очень многое. Важно, чтобы его знания и внимание были сконцентрированы не на отдельной спортивной «ветке», а на спорте в целом. Также весьма важным качеством для обозревателя является не только его умение разбираться в тонкостях различных видов спорта и отдельных спортивных событий, но и его осведомленность о судьбах и биографиях спортсменов, тренеров, спортивных функционеров как прошлого, так и настоящего.

Спортивный комментатор

Данная профессия в спортивных средствах массовой информации представлена в основном на телевидении и радио. Должность комментатора обычно отдают профессиональному журналисту, для которого соответствующая сфера является областью специализации. Представитель этой профессии является автором комментариев в отношении какого-нибудь конкретного события, например, футбольного матча.

Спортивные комментаторы часто работают вдвоем. Особенно это важно для тех видов спорта, где по ходу трансляции возникает мало зрелищных событий, и комментаторы вынуждены рассказывать вещи, напрямую не относящиеся к происходящему на экране: биографию, новости из профессиональной карьеры спортсменов и т. д.

Чтобы стать спортивным комментатором, не обязательно быть спортсменом. Но комментатор должен обладать обширными знаниями о хотя бы одном виде спорта, а также быть его ярким болельщиком, страстным ценителем и справедливым (пусть и субъективным) судьей. Профессия требует высокого уровня развития вербальных, ораторских способностей. Для комментатора важно иметь богатый словарный запас, уметь ясно излагать мысли и точно формулировать вопросы, говорить эмоционально, артистично, захватывающе. Для успеха в деятельности важны мобильность, оперативность, умение быстро адаптироваться в новых условиях, находчивость, чувство юмора и сообразительность.

Действия во время спортивных игр могут разворачиваться крайне стремительно. Комментатор должен уметь не только увидеть то, на что могли не обратить внимание зрители, но и вовремя вербально описать все ключевые процессы игры. Для этого важно быть собранным и наблюдательным, обладать безупречной дикцией и правильной речью. Кроме того, спортивный комментатор должен иметь хорошую память, ведь в процессе работы ему приходится комментировать большое количество различных матчей – необходимо знать наизусть состав каждой команды. Также важны коммуникативные умения, способность легко вступать в контакт, расположить к себе и развить разговор с собеседником.

Преподаватель физической культуры

Преподаватель физической культуры работает в учреждениях образования, детских центрах творчества, спортивных организациях, клубах и т. п. Ведет спортивно-массовую и оздоровительно-физкультурную работу с учащимися. В учреждениях общего среднего образования проводит обучение по предмету «Физическая культура и здоровье», готовит учащихся к практическому применению полученных знаний. Планирует учебный материал, обеспечивает выполнение учебной программы, организует и осуществляет физическое воспитание учащихся, проведение учебных и тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований. Анализирует успеваемость учащихся по физической культуре, обеспечивает соблюдение ими учебной дисциплины, формирует умения и навыки самостоятельного обучения. Оценивает уровень физической подготовки учащихся, формирует у них

потребность в постоянном самосовершенствовании, прививает интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Пользуется разнообразными методами и формами физического закаливания молодежи, обучения ее спортивному мастерству. Проводит массовые мероприятия оздоровительного, спортивного характера, руководит кружками и секциями. Участвует в методической работе, в разработке и внедрении образовательных, учебных программ, составляет тематические и поурочные планы. Оформляет документацию. Решает вопросы оборудования спортивных сооружений, залов и площадок.

В профессии важны преподавательские способности; организаторские и коммуникативные навыки; хорошая физическая подготовка и координация движений, физическая выносливость; высокий уровень развития моторной (двигательной) памяти; терпение, настойчивость, выдержка, эмоциональная устойчивость.

Средства обучения по данной предметной области направлены на готовность обучающихся самостоятельно и осознанно планировать свое будущее, реализацию перспектив своего развития и выбранной деятельности, самоопределение с выбором профессии. Формой реализации является беседа, рассказ, показ и демонстрация, практические целевые занятия, экскурсии, волонтерство и т.д. Подготовка спортивных специалистов включает в себя не только академическую подготовку, а также постоянную практическую подготовку и, прежде всего, адаптированную к потребностям отрасли.

4. Вариативная часть программы

4.1 Средства из различных видов спорта и подвижных игр

Акробатические и гимнастические упражнения: Перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед; длинный кувырок вперед, длинный кувырок вперед через препятствие, кувырки назад. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнера. Перекаты и перевороты в стороны. Прыжки в поролоновую яму. Прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди. Вращая скакалку вперед, назад. Лазание по канату (в два и три приема. Упражнения на батуте: прыжки с поворотами на 90^0 , 180^0 , 360^0 , 720^0 , с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

Легкоатлетические упражнения: Бег на 10, 20, 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (дистанция в зависимости от возраста и гендерной принадлежности). 6-минутный и 12-минутный бег. Бег с изменением скорости и направления, бег отрезками с ускорением. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метания утяжеленного мяча правой, левой рукой на дальность и в цель (вес 100гр), броски мяча 1 кг на дальность из положения сидя на полу, стоя, в цель и на дальность.

Спортивные игры: Баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, и др.

4.2 Специальные навыки

Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.

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

наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке. Сознание кикбоксёра, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

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

Многие тренеры – преподаватели в области контактных единоборств не используют набивку, как один из элементов подготовки бойца. Укрепления суставов и тела практически полностью исчезла из программы обучения во многих современных направлениях кикбоксинга.

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

Существует много видов набивки и тренировок суставов, но конкретно отработанной методики с сочетанием нагрузки (воздействия) и отдыха (восстановления) нигде не описано. Мы изучали и на практике и в течение 12 лет применяли методы укрепления суставов и набивки уязвимых участков тела. Результаты говорят сами за себя. Но самое интересное, что после соревнований в контактных ударных единоборствах (кикбоксинг, кёкусинкай, ашихара-кикбоксинг, шидокан и др.) занимающиеся могли выступать в очередных соревнованиях через 4–5 дней, после восстановления от мышечной усталости и нервной нагрузки. У них отсутствовал травматический синдром голени, стопы и кистей рук. Хотя обычно последствия этих травм очень характерны после соревнований в выше перечисленных стилях.

Мы применяли следующие виды набивки: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра – набивка ног, набивку мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться и со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения

результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств – это шесть месяцев ежедневных занятий. Все упражнения выполняются с координацией концентрации внимания на тренируемой части тела и дыхания. Упражнения выполняются на быстром или медленном вдохе. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполняйте выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

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

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

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

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

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

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

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

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

3. упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните

отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках.

Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10–15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

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

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

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

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

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

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

7. упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

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

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

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

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

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

4.2.2. Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.

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

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

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

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

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

3. Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра).

Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу

осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30–40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

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

Термины употребляемые в международной системе кикбоксинга

Удары руками (английские термины:

- панч – прямой;
- хук – короткий боковой;
- кросс – средний боковой;
- свинг – длинный боковой;
- апперкот – удар снизу вверх;
- джеб – прямой удар.

Команды во время поединка:

- файт – начало поединка;
- стоп – прекратить действия;
- тайм – остановить время;
- брэк – разойтись.

Удары ногами:

- техника ног – фронт кик – прямой удар;
- сайд кик – удар ребром стопы;
- хук кик – боковой удар;
- раунхаус кик – удар ступней или пяткой в голову с разворотом на 360 градусов;
- раунд кик – круговой удар ногой;
- хил кик – удар пяткой в корпус с разворотом на 360 градусов;
- крисент кик – полукруговой удар;
- экс кик – рубящий удар;

- джампинг кик – удар в прыжке;
- футсвипс – подсечка;
- лоу кик – удар ногой в область бедра с внутренней или внешней стороны.

4.3 Национальный региональный компонент

Развитие духовно-нравственной культуры, формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры родного края.

Познавательное развитие

Приобщение к истории Краснодарского края, формирование представления о традиционной культуре родного края (походы, экскурсии), уважительное отношение к традициям Краснодарского края, стремление сохранять национальные ценности.

Физическое развитие

Развивать эмоциональную свободу, физическую выносливость, смекалку, ловкость через традиционные игры и забавы Краснодарского края.

Групповые упражнения

Их можно применять как на тренировках, так и в свободное от занятий время.

1. Возня – борьба, постепенное освоение всех видов перемещения, ударов инерционно- силовым принципом.
2. Чехарда – два вида перескоков, попутный и встречный.
3. Городки.
4. Беготня и скаканье через одну, через две верёвки.
5. Карусель – шуточный, групповой, ударный вид воздействия направленный на одного в движении скованного человека.
6. Обстрелы – один из самых результативных видов, направленный на ориентацию в пространстве.
7. Схоронички - проводят в сумеречное время. Отрабатывают ощущение и управление пространством при поиске соперника.
8. Быстрые кулачки – бои не более 5-15 сек, в верхнем, нижнем, общем взаимодействием всех ударных точек тела, с последующим расширением на бросковую систему.

5. Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала

Таблица 3

Экипировка			
№	Наименование экипировки	Кол-во обучающихся	год обучения расчетная ед. шт.

		(чел.)	1-2	3-4	5-6
1	Перчатки для кикбоксинга	1	1	1	1
2	Перчатки снарядные (блинчики)	1	1	1	1
3	Раковина защитная (бандаж)	1	2	2	2
4	Шлем	1	1	1	1
5	Обувь для кикбоксинга (футы)	1	1	1	1
6	Майка для кикбоксинга	1	1	1	1
7	Трусы для кикбоксинга	1	1	1	1
8	Штаны для кикбоксинга	1	1	2	2

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Ринг боксерский бхбм на помосте (8x8)м.	шт.	1
2	Спортивный комплекс	компл.	1
3	Аппаратура информационного оповещения	компл.	1
4	Гонг боксерский	комп.	2
5	Весы 150 кг.	шт.	1
6	Видеокамера	шт.	1
7	Монитор	шт.	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
8	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комп.	8
9	Гири 16,24,32 кг	копм.	8
10	Канат для лазанья	шт.	2
11	Груши боксерские	шт.	3
12	Лапы боксерские	шт.	2
13	Мат гимнастический	комплект	5
14	Мешки кукбоксерские набивные - малый 20 кг - средний 40 кг - большой 70-90 кг	шт	3 4 3
15	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комп.	3

16	Мяч баскетбольный	шт	5
17	Мяч волейбольный	шт	5
	Тренажеры	шт.	
	- кистевой фрикционный		2
	- для развития специальной силы мышц		2
18	- беговая дорожка		2
19	Штанга тренировочная до 100 кг.	шт.	2
20	Скамейка гимнастическая	шт.	16

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивный зал;
- помещения для работы со специализированными тренажерами;
- раздевалки и душевые для занимающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

6. Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач образовательной деятельности и уровня обучения. Воспитательное воздействие органически входит в жизнь образовательной организации.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве *средств* используются учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве *методов* нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, что служит хорошей школой положительного опыта в выборе дальнейшей профессии.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, вечера отдыха и праздники, тематические экскурсии.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера-преподавателя при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером-преподавателем без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.); сочетание воспитательного воздействия во время занятия с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей образовательной организации.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью.

В образовательной деятельности с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики спортивной тренировки, гигиены и анатомии других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и набрать комплекс методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.д.).

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности образовательной организации.

Личностное развитие обучающихся одна из основных задач образовательных организаций дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:

- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами- борцами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

7. Система контроля и зачетные требования

7.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для оценки результатов освоения Программы используют

- комплекс тестов, направленных на выявление быстроты, силы, выносливости, координации, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на углубленный уровень по годам обучения представлены в приложении 1 к программе.

7.2 Результаты освоения Программы

Результатом освоения Программы по предметным областям в кикбоксинге является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта кикбоксинг;
- основы философии и психологии греко-римской борьбы;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы подготовки в тренировочном процессе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта спортивной борьбе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и

антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях видом спорта.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

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

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

4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

5. *В области технико-тактической и психологической подготовки:*

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

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

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

- умение преодолевать предсоревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние обучающегося;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

8.1. Список литературных источников

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам [Текст]/ Под ред. А.Г.Хрипковой, М.В. Антроповой; Науч.-исслед.ин-т физиологии АПН СССР.-М.: Педагогика, 1982.-240 с.
- 2 Головихин Е.В., Степанов С.В. [Текст] «Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях», учебно-методическое пособие, г. Ульяновск, изд-во Беркут, 134 с.
3. Теория и методика физического воспитания [Текст]/учебник в 2-х томах. Под ред. Т.Ю.Круцевич; Национальный Университет физкультуры и спорта Украины.: Киев.: изд-во Олимпийская литература; 2003.-423 с.
4. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - с. 67.
5. Галкин, П.Ю. Направленность методики тренировки кикбоксеров на развитие готовности к выбору тактики боя / П.Ю. Галкин. - Челябинск, 2002. - с. 48.
6. Предварительного напряжения мышц. Куликов, А. Кикбоксинг [Текст] / А. Куликов. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - с. 143
7. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - с. 131
8. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов [Текст] / И.С. Барчуков. - М., 2003. - с. 137.
9. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов [Текст] / И.С. Барчуков. - М., 2003. - с. 143
10. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
11. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988, с.130.

8.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)

Во время проведения индивидуального отбора, а так же для контроля общей и специальной физической подготовки и технического мастерству обучающихся (промежуточная аттестация) используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по технической подготовленности.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от года обучения.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, технической подготовленности по годам обучения представлены в таблицах № 1-5.

Таблица № 1

Нормативы общей физической подготовки для зачисления (перевода)
в группы на углубленном уровне **первого года** обучения
(кикбоксинг)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)

Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица № 2

Нормативы общей физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на углубленном уровне **второго года** обучения
(кикбоксинг)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на перекладине

	(не менее 16 раз)	(не менее 13 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица № 3

Нормативы специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на углубленном уровне **первого года** обучения
(кикбоксинг)

Контрольные упражнения и единицы измерения	баллы	Кол-во раз
Нанесение ударов руками за 10 секунд (груша боксёрская)	0	15
	1	16
	2	17
	3	18
	4	19
	5	21
Нанесение ударов руками за 30 секунд	0	42
	1	43

(груша боксёрская)	2	45
	3	47
	4	50
	5	60
Нанесение ударов ногами за 30 секунд по кикбоксёрскому мешку	0	26
	1	27
	2	28
	3	29
	4	30
	5	32

Таблица № 4

Нормативы специальной физической подготовки для зачисления (перевода)
в группы на углубленном уровне **второго года** обучения
(кикбоксинг)

Контрольные упражнения и единицы измерения	баллы	Кол-во раз
Нанесение ударов руками за 10 секунд (груша боксёрская)	0	16
	1	17
	2	18
	3	19
	4	20
	5	23
Нанесение ударов руками за 30 секунд (груша боксёрская)	0	44
	1	45
	2	47

	3	49
	4	52
	5	62
Нанесение ударов ногами за 30 секунд по кикбоксёрскому мешку	0	27
	1	28
	2	30
	3	31
	4	32
	5	34

Таблица № 5

Нормативы по технической подготовленности (кикбоксинг)

№	Наименование технического действия	Уровень оценки
1	Правильность выполнения ударов руками	зачет /незачет
2	Правильность выполнения ударов ногами	зачет /незачет
3	Правильность выполнения удара ногой с разворота	зачет /незачет
4	Правильность выполнения удара ногой с разворота в прыжке	зачет /незачет
5	Правильность выполнения уклонов и нырков (защита)	зачет /незачет

**ГОДОВОЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (УУ-1)
(недельная нагрузка 10 академических часов)**

Содержание занятий	месяцы											Итого		Самостоятельная работа		Всего часов
	учебные часы на 46 недель											46 недель		+ 6 недель		
	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	час	%	6	7	
	Обязательные предметные области															
Теоретические основы ФК и С	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	46	10			46
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:																
Общая и специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	69	15	30	30	129
Избранный вид спорта (техническая подготовка)	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	13	138	30			138
Основы профессионального самоопределения	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	115	25			115
	Вариативные предметные области															
Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	23	5			23
Судейская подготовка		2	3	2					2	3	2	14	3			14
Развитие творческого мышления	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	14	3			14
Акробатические упражнения	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	14	3			14
Национальный региональный компонент		1	1	1	1	1	1	1	1	1		9	2			9
Специальные навыки, спортивное и специальное оборудование	1	1	1	1	1			1	1	1	1	9	2			9
Контрольное тестирование (врачебное тестирование, уровня физической подготовленности)	1				2			2		2	2	9	2			9
Участие в соревнованиях	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ															
Всего часов	40	42	43	41	41	41	40	43	42	45	43	460	100	30	30	520

Примечание:

- на основе примерного учебного плана тренерами – преподавателями календарно-тематический план разрабатывается самостоятельно;
- при составлении календарно-тематического плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ ;
- непрерывность освоения занимающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом: в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях; участием занимающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями; самостоятельная работа занимающихся по заданию тренера-преподавателя

**ГОДОВОЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (УУ-2)
(недельная нагрузка 12 академических часов)**

Содержание занятий	месяцы												Итого		Самостояте льная работа		Всего часов
	учебные часы на 46 недель												46 недель		+ 6 недель		
	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	час	%	6	7		
	Обязательные предметные области																
Теоретические основы ФК и С	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55	10			55	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ :																	
Общая и специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55	10	35	37	127	
Избранный вид спорта (техническая подготовка)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	165	30			165	
Основы профессионального самоопределения	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	165	30			165	
	Вариативные предметные области																
Различные виды спорта и подвижные игры	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	28	5			28	
Судейская подготовка		3	3	3					2	3	3	17	3			17	
Развитие творческого мышления	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	17	3			17	
Акробатические упражнения	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	17	3			17	
Национальный региональный компонент	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	2			11	
Специальные навыки, спортивное и специальное оборудование	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	2			11	
Контрольное тестирование (врачебное тестирование, уровня физической подготовленности)	1				2			3		3	2	11	2			11	
Участие в соревнованиях	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ																
Всего часов	49	50	52	51	50	46	46	49	51	54	54	552	100	35	37	624	

Примечание:

- на основе примерного учебного плана тренерами – преподавателями календарно-тематический план разрабатывается самостоятельно;
- при составлении календарно-тематического плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ ;
- непрерывность освоения занимающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом: в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях; участием занимающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями; самостоятельная работа занимающихся по заданию тренера-преподавателя