

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

Принято
на
педагогическом
совете

№1 от 10.01.2022 г.



**Дополнительная предпрофессиональная программа
базового уровня по виду спорта
«КИКБОКСИНГ»**

ID номер программы в системе АИС Навигатор - 6615

(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»).

Разработчик программы:
Зам. директора по УВР
Нейман Т.В.

Осуществляет работу:
тренер-преподаватель
по кикбоксингу
Усеинова Н.М.

Срок реализации программы:
6 лет

г.Новороссийск 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2-3
1.1.	Характеристика кикбоксинга как вида спорта.....	3-11
1.2.	Специфика организации обучения.....	12
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группе.....	12-14
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	14
2.1.	Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.....	14
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.....	14
2.3.	Годовой учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий.....	14-15
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	15
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства.....	15-40
3.2.	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.....	40-66
3.3.	Вариативная часть программы.....	66-70
3.4.	Методические материалы.....	71-73
3.5.	Методы выявления и отбор одаренных детей.....	73-76
3.6.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы Общие меры безопасности.....	76-79
4.	ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, ОБОРУДОВАНИЮ И СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ, НЕОБХОДИМОМУ ДЛЯ РЕАЛЗАЦИИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.....	80-81
5.	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	82-85
6.	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	85-87
6.1.	Система контроля и зачетные требования.....	88
7.	КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	88
8.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	89
8.1	Список литературных источников.....	89
8.2.	Перечень Интернет-ресурсов.....	89

1. Пояснительная записка

Предпрофессиональная программа по кикбоксингу разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ 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».

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 – базовый.

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

Актуальность программы: Реализация данной программы решает вопрос 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, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирования навыков адаптации к жизни в обществе профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования реализующие основные образовательные программы среднего и профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, области физической культуры и спорта;

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

Образовательные задачи программы:

- формирование знаний об истории развития дзюдо в мире, в России, 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 дзюдо, 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 (дзюдо) в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

Развивающие задачи программы:

- развитие тактических навыков и умений;
- развитие физических качеств специфических для дзюдо;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- повышение функциональных возможностей организма средствами кикбоксинга;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

1.1. Характеристика вида спорта

возникновение кикбоксинга. КИКБОКСИНГ (от англ. «kick» — бить ногой «boxing» - бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: карат: 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 ногам] 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 свинцовым 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 организации 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, шитки 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 свободным пальцы рук занимающегося, что позволяло проводить захваты и броски, но 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 – 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 №

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 П
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 "стой" 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), подсеки 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 базового 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 многолетней подготовки (базового уровня), минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество учащихся в группе

Продолжительность обучения на базовом уровне рассчитана на 6 лет, минимальный возраст лиц для зачисления 9 полных лет. Наполняемость в учебных группах минимально 8 человек. 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 го
1	9	2	2x2	4	46	184
2	10	3	2x2x2	6	46	276
3	11	3	2x2x2	6	46	276
4	12	4	2x2x2x2	8	46	368
5	13	4	2x2x2x2	8	46	368
6	14	5	2x2x2x2x2	10	46	460

Срок обучения по программе базового уровня 6 лет, общий объем учебны часов за весь период обучения составляет 1932 часа образовательно деятельности непосредственно в условиях учреждения.

Режим учебных занятий может быть изменен, с учетом расписани учебных групп образовательной организации. Учебный процесс проводится соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведен занятий по группам - годам обучения, утвержденный приказом директора школ на календарный год, согласованный педагогическим советом, в цел установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отды

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 3 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 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 педагогически 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

1.2 Специфика организации обучения.

На обучение по программе базового 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 многолетней подготовки (базового уровня), минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество учащихся в группе

Продолжительность обучения на базовом уровне рассчитана на 6 лет, минимальный возраст лиц для зачисления 9 полных лет. Наполняемость в учебных группах минимально 8 человек. 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 го
1	9	2	2x2	4	46	184
2	10	3	2x2x2	6	46	276
3	11	3	2x2x2	6	46	276
4	12	4	2x2x2x2	8	46	368
5	13	4	2x2x2x2	8	46	368
6	14	5	2x2x2x2x2	10	46	460

Срок обучения по программе базового уровня 6 лет, общий объем учебны часов за весь период обучения составляет 1932 часа образовательно деятельности непосредственно в условиях учреждения.

Режим учебных занятий может быть изменен, с учетом расписани учебных групп образовательной организации. Учебный процесс проводится соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведени занятий по группам - годам обучения, утвержденный приказом директора школ на календарный год, согласованный педагогическим советом, в цел установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отды

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 МБУДС 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, самотестирования и др.);

- проведение консультаций с использованием форумов и вебинаров;

- обеспечение продолжения образовательного процесса и поддержании 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 базового 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.

Спортивная тренировка в кикбоксинге является лишь частью системы подготовки обучающегося и представляет собой процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования качеств, способностей, сторон подготовленности с целью достижения наивысшего результата. Обучение и тренировка тесно связаны между собой. Это две стороны одного процесса, в ходе которого занимающийся познает себя приобретает новые знания и навыки, проявляет себя и изменяет в определенном направлении. Обучение сопровождает подготовку кикбоксеров на всем ее протяжении, хотя соотношение обучения и тренировки на разных этапах различно. Полноценно тренироваться и достигать высоких результатов может лишь хорошо обученный кикбоксер.

Основными принципами, лежащими в основе правильно построенного 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;
- возрастная адекватность многолетней подготовки 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 и тренировки 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, 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 одношереножном строю;
- групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в двухшереножном строю;
- 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.

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 юных 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 на развитии 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), в 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, приобретается 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, гибких качеств, ловкости, выносливости, координации движений, изменением нервной системы, деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, вестибулярного аппарата и других физических качеств, бурное развитие которых при методически грамотно организованном учебно-тренировочном процессе с учетом возрастных и индивидуальных особенностей кикбоксеров будет способствовать повышению уровня общих и специальных физических показателей занимающихся.

Физические качества кикбоксера.

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

Физическая подготовка подразделяется на *общую и специальную*.

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

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 сбивающим факторам в процессе тренировок и соревнований, хорошо 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 возможность достижения и сохранения высоких стабильных результатов занимающегося, другой стороны - физическая подготовка занимающегося по мере роста уровня мастерства должна становиться все более специализированной. Поэтому начале годового цикла подготовки объем работы, связанный с упражнениями общеподготовительного характера, достаточно высок, по мере же приближения

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 выносливости 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, голчок 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 сонстройка 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 околопредельные 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. Околопредельные 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 удастся 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 прыгивание с определенной высоты с последующим выпрыгиванием вверх или вперед. Считается, что такой режим хорошо стимулирует взрывные способности мышц ног, ведет к их приросту. Высота, с которой осуществляется прыгивание - 0,2-0,5 м. важность взрывной способности ног особо подчеркивается тем, что мышцы ног - одни из самых мощных мышечных групп у человека. Соответственно, использование их возможностей весьма важно для придания необходимых характеристик, особенно ударным движениям. Развитию различных компонентов силовых способностей может быть посвящено целиком занятие или его часть. В последнем случае развитием силы лучше заниматься в первой половине занятия. 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 защиты 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 быстрой мобилизации и ресинтезу анаэробных поставщиков энергии, уровнем развития волевых качеств, психологическим настроем 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, удается достичь очень высоких степеней мобилизации функциональных ресурсов и выйти на такие показатели быстроты, которых не удастся достичь в тренировке. Соревновательный метод может

использоваться по-разному: условные и вольные бои, спарринги, официальные соревнования (в т.ч. и не по специализации).

Игровой метод также применяется довольно часто и в подготовке кикбоксеров. Он в большей степени направлен на повышение скорости в ее неспецифических проявлениях (спортивные и подвижные игры и т.д.) и на 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 около предельной 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 стонку 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

неспeciфическая 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 определяют 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, повороты 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 собранности 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 – 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.

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.

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. Сид 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;

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

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.

Программные требования к изучению двигательных умений и навыков в специализации кикбоксинг по годам обучения

Теоретический материал для групп 1 года обучения

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

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

2. История развития кикбоксинга

История зарождения кикбоксинг, бокса и кикбоксинга в мире, России. Президент федерации кикбоксинга СССР. Первые соревнования кикбоксеров в России. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских кикбоксеров.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

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

4. Гигиенические знания и навыки.

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

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

8. Правила соревнований.

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

9. Оборудование и инвентарь.

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

Практический материал для групп 1 года обучения.

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. 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, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

2. Специальная физическая подготовка.

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

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

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

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

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

Боевая стойка кикбоксера и кикбоксера.

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

Боевые дистанции: изучить среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера-преподавателя.

Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

В соответствии с данной Программой возраст приёма в группы начальной подготовки по кикбоксингу составляет 10 лет. Мальчики и девочки приходят в организацию и начинают совместно с тренером – преподавателем изучать основы кикбоксинга.

Хочется обратить внимание на некоторые особенности обучения занимающихся в кикбоксинге и в других видах спорта. Основным типом мышления занимающихся является наглядно-образное, тесно связанное с эмоциональной сферой. Это предполагает участие правого полушария в обучении. На практике редко встречается дифференцированное обучение занимающихся в кикбоксинге с разной функциональной асимметрией полушарий.

В образовательном процессе изучения кикбоксинга тренеры преподаватели переоценивает роль левого полушария и логического мышления в становлении мыслительной деятельности ребенка от полученной информации во время тренировочных занятий. Спортивные методики обучения тренируют и развивают главным образом левое полушарие, игнорируя, по крайней мере, половину возможностей ребенка. Известно, что правое полушарие связано с развитием творческого мышления и интуиции.

Образовательный процесс в системе кикбоксинга, как и любую деятельность, можно представить в виде следующей последовательности действий:

- установка на деятельность (подготовка занимающихся для решения учебной задачи);

- обеспечение деятельности занимающихся с учетом его индивидуальных психологических и половых особенностей (создание условий для успешного решения учебной задачи);

- сравнение полученных результатов с предполагаемыми (осознанное отношение к результату своего учебного труда).

Оптимальные психолого-педагогические условия для реализации потенциальных возможностей обучающегося, для создания ситуации успеха должны формироваться с учетом мозговой организации познавательных процессов. Рассмотрим организацию ситуации успеха с учетом психофизиологических особенностей занимающихся поэтапно.

Мотивационный этап (установка на деятельность).

Тренер – преподаватель формирует у занимающихся мотив достижения успеха. Ситуация успеха, связанная с мотивационной сферой, на данном этапе определяется в основном психологическими аспектами индивидуальности ребенка. Сумев создать устойчивую внутреннюю мотивацию к спортивной деятельности, тренер-преподаватель приобретёт надёжного союзника в лице воспитанника.

Для правополушарных занимающихся необходимо делать упор на социальную значимость того или иного вида деятельности, так как у них высоко выражена потребность в самореализации. Мотивы, побуждающие изучать технику, тактику и особенности кикбоксинга, связаны со становлением личности, со стремлением к самопознанию, с желанием разобраться во взаимоотношениях людей, осознать свое положение в мире. Для них характерна ориентация на высокую оценку и похвалу. Большой интерес у правополушарных обучающихся вызывает эстетическая сторона кикбоксинга. Недостаток теоретических знаний им компенсирует просмотр видеозаписей лучших соревновательных поединков.

Для формирования мотивации к учебной и познавательной деятельности у левополушарных занимающихся необходимо делать упор на познавательные мотивы. Их привлекает сам процесс усвоения знаний. Им свойственна высокая потребность в постоянной умственной деятельности. Социальным мотивом является возможность продолжения образования. Занятия кикбоксингом должны рассматриваться как средство для развития мышления. У них выражена потребность в самосовершенствовании интеллектуальных и волевых качеств. Им необходимы детальные теоретические знания в разных спортивных сферах, которые создадут основу для изучения техники, тактики, гигиены питания, поведения в спортивном зале и т. д.

Особенности сенсорного восприятия. Доказано, что познавательная активность, возникающая в левом полушарии, запускает движения глаз в правую сторону (и наоборот). Поэтому можно предположить, что те, кто отводят глаза влево в процессе мышления, являются правополушарными, а вправо — левополушарными. Следовательно, для правополушарных учащихся наиболее значимой является левая полусфера, а для левополушарных — правая полусфера.

Часто занимающиеся во время общения с тренером — преподавателем начинают смотреть в сторону или «закатывать глаза к потолку». Эта реакция не случайна и является важным сигналом для обучающегося. Отвёл глаза в сторону во время показа или объяснения — нет интереса к тренеру-преподавателю и его информации. Большинство тренеров-преподавателей используя методы педагогики, пытаются привлечь внимание обучающегося ускорением темпа и громкости речи. Обучаемый же в этот момент перерабатывает ту информацию, которую не успел переработать. В данный время он не воспринимает речь педагога. Более того, ускорение речи преподавателем может восприниматься обучающимся как своеобразная агрессия по отношению к нему. Возникает раздражение и защитная реакция. Если во время разговора глаза обучающегося уходят в сторону, сделайте паузу. Дайте ему возможность усвоить полученную информацию.

Для наиболее эффективного восприятия информации, для правополушарных, при объяснении тренировочных заданий занимающихся необходимо установить полукругом. Вне этих условий потеря информации может составлять до 30 %.

Для левополушарных обучающихся наиболее подходит традиционный подход: построение в шеренгу, выполнение строевых упражнений и других классических приёмов для выработки внимательности.

Операционный этап (обеспечение деятельности)

Задача тренера — преподавателя на этом этапе — дать обучающемуся такое задание, которое учитывало бы его психофизиологические особенности и доставляло бы ему удовольствие в ходе выполнения упражнений.

Обычно тренеры-преподаватели предпочитают абстрактный, линейный стиль изложения информации, неоднократное повторение учебного материала, что развивает навыки левого полушария. Общепринятые методики строятся по этому же принципу: информация в них преподносится логично, последовательно и в абстрактной форме. Занимающихся ставят перед необходимостью самостоятельно связывать информационное теоретическое обобщение опыта с реальностью двигательных действий.

Обучающиеся с доминированием правого полушария плохо контролируют правильность своих движений. Виды деятельности, требующие постоянного самоконтроля, выполняются ими плохо. При выполнении движений могут возникать проблемы в технике базовых движений. Возможны смысловые пропуски, особенно, если правополушарный ученик еще и импульсивен.

Обучающиеся с доминированием левого полушария контролируют свои движения. Но если их попросить пояснить особенности техники или подвести итоги, они встретятся с определенными трудностями. Левополушарным обучающимся требуется помощь в развитии быстроты запоминания техники. Однако точность выполнения упражнений у них обычно выше, чем у правополушарных занимающихся. Тем не менее, левополушарные занимающиеся обычно медленнее выполняют задания тренера-преподавателя.

На операционном этапе у некоторых занимающихся наступает критический период: с одной стороны, необходимо выполнить работу, а с другой – не хватает условий для реализации задачи. Именно на этом этапе неоценима организованная тренером-преподавателем ситуация, которая помогает занимающемуся включиться в работу, стимулирует его деятельность. Конкретные обстоятельства обуславливают использование тех или иных приемов.

Современные педагогические методики в основном ориентированы на левополушарное восприятие. Таким образом, правополушарные занимающиеся оказываются в невыгодном положении, так как нуждаются в относительно законченном объяснении, об неизменности целостности движения при изменении его частей, музыкальном фоне на тренировке, творческих заданиях, контексте.

Тренер – преподаватель может видоизменять задания таким образом, чтобы адаптировать их ко всем занимающимся, как лево – так и правополушарным. В этом случае быстро растут положительные результаты, которые выражаются в освоении техники движений, осмыслении тактических процессов.

Анализируя деятельность занимающихся, можно отметить, что правополушарные занимающиеся обладают прекрасной пространственной ориентацией, чувством тела, высокой координацией движений. Успешны в тех видах спорта где необходима интуиция, экстравертированность, невербальное общение. Левополушарные занимающиеся обладают чувством времени, вначале спортивной карьеры не координированы, могут длительно осуществлять монотонную мышечную работу. Им следует выбирать виды спорта, где

спортивный результат зависит в основном от их физиологических и анатомических возможностей и работоспособности.

Тренеру преподавателю при выборе методов и приемов в процессе обучения необходимо учитывать особенности мыслительных процессов занимающихся с разным типом функциональной асимметрии полушарий.

Дифференцируя особенности эффективных обучающих стилей, тренеры-преподаватели должны учитывать различие между пониманием техники и тактики занимающимися с разным типом межполушарной организации. Так, правополушарные более успешны в изучении тактики, благодаря ее пространственной природе. Техника движений требует логики, последовательного мышления, что является преимуществом левополушарных кикбоксеров.

Вот пример из области практических занятий. Занимающимся предлагается задача, в которой необходимо применить полученные навыки в соревновательном упражнении «бой с тенью». Пространственное мышление – привилегия правого полушария. Правополушарные решают ее пространственным методом: мысленно представляют соперника и его действия. Их движения реальны, двигательная активность очень высокая.

Левополушарные занимающиеся решают пространственную задачу другим методом. Они выполняют технические действия, не выстраивая из них различных комбинаций. Движения левополушарных занимающихся отличаются не высокой двигательной активностью, ввиду отсутствия интереса к данному виду деятельности.

Правополушарные занимающиеся часто находятся на тренировочном занятии в состоянии постоянного стресса, так как тренер-преподаватель требует от них выполнения работы с внеконтекстным материалом. Эти же занимающиеся достигают успеха на тренировочных занятиях, где те же тренировочные задачи подаются в контексте (практическое использование в бытовой ситуации, сравнение с яркими образами и др.).

Левополушарные обучающиеся редко имеют большие проблемы на тренировочных занятиях, так как многое происходит вне контекста.

В образовательном процессе системы кикбоксинга легко обучаться занимающимся с низкой функциональной асимметрией полушарий (равнополушарным), то есть тем, которые при обучении знаковым системам способны использовать не только левополушарные, но и правополушарные стратегии.

Результативный этап (сравнение предполагаемой оценки с реальной). Этот этап деятельности тренера-преподавателя является диагностирующим. Он

определяет прогнозы на будущее. Занимающийся также корректирует свою деятельность при помощи тренера-преподавателя: его осознанное отношение к итогам должно стать стимулом к предстоящей деятельности.

Перед педагогом стоит задача организовать работу таким образом, чтобы обратить результат предыдущей деятельности занимающегося в эмоциональный стимул, в осознанный мотив для выполнения следующего задания.

Тренер – преподаватель обязан исправлять технические ошибки и имеет установку на поиск оплошностей, занимающийся – как можно меньше их сделать. Это приводит к формированию исполнительского стиля у обучающегося и дидактичности у педагога. Подобное положение чревато множеством негативных последствий.

При выборе методов проверки знаний занимающихся необходимо учитывать межполушарную асимметрию головного мозга.

Тренеру – преподавателю необходимо учитывать, что занимающиеся с разной межполушарной асимметрией делают разные количественные и качественные ошибки.

Наиболее техничными являются равнополушарные занимающиеся. Левое полушарие у них берет на себя основную работу по организации переработки зрительной и слуховой информации, моторного акта двигательных действий. Выполняя различные по структуре физические упражнения, дети этой группы замечают и исправляют почти все допущенные ошибки.

Правополушарным свойственно целостное, нерасчлененное восприятие. Левополушарные же, наоборот, расчленяют целое на составные части.

Для занимающегося важно, имеет ли оценка личностный смысл. Когда ребенка ругают или хвалят, из кратковременной памяти воспроизводится тот рисунок межцентральных взаимодействий в коре мозга, который был в момент деятельности. Запускают этот сложный механизм эмоции.

Эти процессы четко проявляются у мальчиков. Слово «молодец» для них наиболее значимо. При этом в коре головного мозга мальчиков повышается общий уровень функциональной активности и усиливаются межцентральные взаимодействия в передних отделах коры головного мозга, особенно в ассоциативных зонах правого полушария, играющего важную роль в стабилизации эмоциональных состояний.

У девочек совершенно иная организация межцентральных взаимодействий в коре больших полушарий – у них повышается уровень функциональной активности не передних, а задних отделов коры (а также слуховых отделов левого полушария, играющих важную роль в понимании значения слов). Для девочек положительная оценка является менее значимой, у них активизируются

только центры, отвечающие за поиск смысла слова. Девочкам следует давать положительные оценки, имеющие сильный эмоциональный компонент, например «умница».

Для мальчиков очень важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек – кто их оценивает и как. Мальчиков интересует суть оценки, а девочки более заинтересованы в эмоциональном общении со взрослыми. Для девочек важно, какое они произвели впечатление.

Когда мы оцениваем мальчика, он вновь переживает те фрагменты деятельности, которые оцениваются. Для мальчика не имеют смысла оценки типа: «Я тобой не доволен». Мальчик должен знать, чем конкретно вы не довольны, и вновь «проиграть» в мозгу свои действия. Девочки эмоционально реагируют на любые оценки, при этом у них активизируются все отделы мозга.

Любой педагогический процесс двухсторонний. Его успех одинаково зависит как от учителя, так и от ученика, от их типа функциональной организации мозга.

Технико-тактическая подготовка.

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

Учебный материал для групп 2 года обучения

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2,5–5 кг)

- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка.

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксерами.

- Организация занимающихся кикбоксёров на месте. Организация занимающихся кикбоксёров с партнёром на месте.
- Организация занимающихся кикбоксёров без партнера в движении.
- Организация занимающихся кикбоксёров с партнёром в движении.

- Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники кикбоксёров.

- Изучение базовых стоек кикбоксёров.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка кикбоксера.
- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижения в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

- Обучение ударам на месте по воздуху.
- Обучение ударам в движении по воздуху.
- Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
- Обучение приемам защиты на месте с партнёром.
- Обучение приемам защиты в движении без партнёра.
- Обучение приемам защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

Технико-тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках. прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и

ударов снизу. на средней. ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

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

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

Теоретический материал для групп 2 года обучения

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

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

2. История развития кикбоксинга, кикбоксинг

История зарождения кикбоксинг в мире, России. Первый президент кикбоксинга России Романов Ю.Н. и его деятельность. Первые соревнования кикбоксеров в России. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских кикбоксеров. Чемпионат Европы г. Мадрид Испания. Первая сборная команда России: Нечаев Алексей, Иванов Александр, Душкин Кирилл, Украинцев Вадим, Аксютин Виктор. История развития кикбоксинга и единоборств в городе. Ведущие кикбоксеры 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. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных,

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

5. Врачебный контроль, самоконтроль

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

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера.

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

7. Правила соревнований

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

8. Оборудование и инвентарь

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

Практический материал для групп 2 года обучения

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировочное занятие на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, 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. Игры на воде.

2 . Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

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

Обучение ударам ног: удар коленом, махи вперед, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга

Учебный материал для группы 3 года обучения

Общая физическая подготовка.

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья)
- Акробатические упражнения. Стойки. кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Ныряние.
- Прогулки на природе.

Специальная подготовка.

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся с партнёром на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Организация занимающихся с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т. п.)
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники кикбоксёра

- Изучение базовых стоек кикбоксёра.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка кикбоксёра.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Перемещения в боевых стойках.

- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защиты и контрударов

- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приемам защиты в движении

Технико-тактическая подготовка.

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

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

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

Теоретический материал для групп 3 года обучения

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

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

2. История развития кикбоксинга

История зарождения кикбоксинга в мире, России. Первые соревнования кикбоксеров в России. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских кикбоксеров. Чемпионат Мира г. Лондон Англия. Первый Чемпион Мира Иванов Александр (Якутия, Республика Саха). Тренера сборной России:

Клещёв В.И., Петухов В.А., Чистов. История спортивной школы. История развития различных направлений единоборств.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

4. Гигиенические знания и навыки

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

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

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

7. Правила соревнований

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

8. Оборудование и инвентарь

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

Практический материал для групп 3 года обучения

1. Общая физическая подготовка

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

2. Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, 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 вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

Обучение ударам ног:

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

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

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

Имитация воздействий соревновательных факторов:

Внутренние соревновательные факторы

- Частота пульса;
- Усталость и её фон;
- Утомляемость;
- Работоспособность;
- Настрой на поединок;
- Состояние готовности — самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

Внешние соревновательные факторы

- Последствия ударов по корпусу и голове;
- Действия соперника;
- Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
- Судейские действия;

- Часовые пояса;
- Питание;
- Времена года.

Учебный материал для 4 года обучения

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы.

Специальная подготовка.

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.

- Организация занимающихся без партнера в одношереножном строю.
- Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировочное занятие на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных

режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.

- Бой по заданию.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксе́ра

- Изучение и совершенствование стоек кикбоксе́ра.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая сгойка кикбоксе́ра.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера-

преподавателя

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)..
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия. с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

По технической подготовке

- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Сдать технический экзамен.
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

- Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

По теоретической подготовке

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

Учебный материал для 5 года обучения

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения для развития равновесия.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.

Специальная подготовка.

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.

- Организация занимающихся обучающихся без партнера в одношереножном строю.
- Организация занимающихся обучающихся без партнера в двухшереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.
- Условный бой. формальные упражнения «ката».
- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксера.

- Изучение стоек кикбоксера.

- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Боевая стойка кикбоксера.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)..
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия.
- Контрудары.
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

По технической подготовке

- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Сдать технический экзамен.
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке.

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

- Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

По теоретической подготовке

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

Учебный материал для 6 года обучения

Теоретический материал для групп 6 года обучения

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и в Вашем регионе.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи кикбоксеров. Успехи кикбоксеров Ульяновска и кикбоксеров России на международной арене. Значение сотрудничества в

области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, России.

2. История развития кикбоксинга.

История зарождения кикбоксинга в мире, России, родном городе. Первые соревнования кикбоксеров в России, родном городе. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских спортсменов. Кикбоксинг на международном уровне. Успехи Российских, местных кикбоксеров и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира. Кикбоксинг и успехи кикбоксеров и единоборцев 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. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима обучающихся 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. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера.

Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности.

настойчивости. Поведение занимающегося – кикбоккера. Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы кикбоккера. Развитие личности занимающегося. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих кикбоккеров в спорте, учёбе и жизни.

7. Правила соревнований

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

8. Оборудование и инвентарь

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

Практический материал для 6 года обучения

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. 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, ныряние.

2. Специальная физическая подготовка кикбоккера.

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

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

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

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

По технической подготовке.

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

По тактической подготовке.

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

- Проведение всех поединков – отлично.
- Выигрыш двух поединков – хорошо.
- Выигрыш одного поединка – удовлетворительно.

По психологической подготовке.

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

По теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

3.3. Вариативная часть программы

3.3.1 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° , 180° , 360° , 720° , 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.

Подвижные и спортивные игры: Подвижные игры: «Захват высоты», «Перетягивание через линию», «Гонка тачек», «Отними мяч», «Кто самый ловкий», эстафеты с переноской и передачей мяча. Лапта. Игра в регби по

упрощенным правилам. «Салки», «Салки с лентой», «Бой петухов», «Фонка мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень».

Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

3.3.2 Средства для развития творческого мышления:

Быть креативным – это значит «творить», что означает искать, изобретать и создавать. Соответственно и творческая познавательная деятельность воспитанников есть самостоятельный поиск, создание и конструирование чего-то нового. Творческая деятельность немислима без осознания цели поиска, без активного воспроизведения ранее изученных знаний, без интереса к пополнению недостающих знаний из готовых источников, к самостоятельному поиску, наконец, без воображения и эмоций.

Для развития креативности детей педагогу необходимо соблюдать некоторые правила:

Учить детей действовать самостоятельно, независимо, не давать прямых инструкций;

Не сдерживать инициативы детей;

Не делать за них то, что они могут сделать (или могут научиться делать) самостоятельно;

Не спешить с вынесением оценочных суждений;

Одним из средств развития творческого мышления у обучающихся являются подвижные игры.

Эстафеты. Каждый знает, что такое эстафеты, поэтому здесь приводятся лишь некоторые идеи по организации заданий для этапов эстафет.

1. Со стаканом воды, которую нельзя расплескать.
2. С яйцом в ложке.
3. Вращая хула-хуп.
4. Прыжками, сидя, как лягушка.
5. Отбивая рукой воздушный шарик.
6. На ходулях.
7. В ластах, очках и резиновой шапочке.
8. Эстафеты с мячами, скакалками и т.д.
9. Прыжками, удерживая мяч между ногами и т.д.

Игры на психологическую активизацию творчества (Мозговой штурм.)

Игра «Знайки спорта». Команда, желающая ответить, дает свисток, если ответ неправильный – может отвечать другая команда. Если её ответ не верен – отвечает ведущий.

Вопросы:

В каком году и где Россия впервые участвовала в олимпийских играх? (1912 г. в Стокгольме);

Какие упражнения относятся к прикладным? (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье, перелезание, переползание, поднимание, переноска грузов);

Каков размер ворот в сандболе? (3*2 м.) Игра со зрителями.

Какова длина марафонской дистанции? (42 км. 195 м.)

Какова ширина штанги сандбольных ворот? (8 см.)

Назовите разновидности лыж (гоночные, слаломные, прыжковые, туристские).

Игра «Блиц-турнир».

1-я команда.

На ответ команде дается 1 минута 30 секунд – 2 минуты.

Как называется (называют) бегун на короткие дистанции? (Спринтер)

Какова ширина беговой дорожки? (125 см.)

В каком виде спорта самый высокий старт? (В парашютном)

2-я команда

Время на ответ то же.

Как называют бегуна на средние дистанции? (Стайер)

Назовите вес гранаты для юношей (700г.)

В каком виде спорта самый низкий старт? (В подводном).

Игры на построение ситуации по алгоритму

Туристический поход. Все ребята мечтают отправиться в поход со своими одноклассниками, друзьями или родителями. Жить в палатке, готовить на костре, купаться, загорать, ловить рыбу – все это очень здорово!

Заранее намечается маршрут. Желательно, чтобы он проходил по живописным местам, в лесных массивах с чистым воздухом, вблизи водоемов. Любое мероприятие в школе, связанное с выходом на природу – это, прежде всего, ряд сложных головоломок, которые нужно решать быстро и правильно. Поэтому организация туристических эстафет и походов целиком ложится на плечи актива туристической группы и педагогов.

Для того, чтобы поход прошел успешно, заранее необходимо провести туристическую эстафету, которая способствовала бы развитию основных умений и навыков, необходимых в походе.

Эстафета может включать:

Сбор рюкзака.

Переправа по бревну через ручей.

Подъем на склон.

Перенос раненого.

Разжигание костра.

Установка и снятие палатки.

Кочки.

Игра «Казачьи разбойники». Игра требует выдумки, хитрости, тренирует тактическое мышление, навыки общения, умение не сдаваться в самых трудных ситуациях. Кроме того – прекрасная физкультурная тренировка. Очень увлекательная игра, любимая многими поколениями детей. Есть несколько вариантов, вот один из них.

Группа детей делится на две команды: казаки и разбойники. Одних от других можно отличить, например, по нарукавным повязкам или каким-нибудь другим признакам (например, казаки могут надеть «папахи» – зимние шапки).

Договариваются о границах территории, где будет идти игра.

Казаки выбирают место для «темницы» и огораживают его камешками.

Разбойники убегают и прячутся. По дороге они мелом рисуют стрелки, которые предназначены не столько для того, чтобы показать, куда они побежали, сколько для того, чтобы сбить преследователей со следа.

Казаки расходятся в поисках разбойников. Разбойника надо не только найти, но догнать и запятнать.

Как только первый разбойник попался, его приводят в «темницу». Казак ведет разбойника за руку или за воротник, тот не имеет права вырываться и убежать. Постепенно в «темницу» попадает несколько разбойников.

Оставшимся «на воле» разбойникам необходимо спасти своих. Для этого разбойники должны тайком пробраться к «темнице», отвлечь стражу и запятнать пленников. Если это удалось – они свободны. Но если до этого казаки успели запятнать «спасателей», они тоже попадают в «темницу».

Игра закончится, если всех разбойников посадят в «темницу», но сделать это очень не просто.

Игра «Лапта». Для игры нужны: небольшой резиновый мячик (например, теннисный), лапта – палка длиной 60 сантиметров, желательна с рукояткой.

Все играющие делятся на две равные команды. На площадке с двух сторон на расстоянии примерно 20 метров чертят две линии. Пространство за линиями называется: с одной стороны «город», с другой стороны – «кон».

Перед началом игры члены одной команды собираются в «городе» (далее мы их будем называть «защитниками города»), играющие другой команды расходятся по всей площадке.

Техника метания мячей такова. Один из играющих подбрасывает мяч на небольшую высоту, в это время «метальщик» с лаптой в руках размахивается и бьет по мячу. При удачном метании мяч отлетает далеко, при неудачном - падает рядом.

Один из «защитников города» бьет по мячу. Теперь задача метальщика - добежать до «кона» и вернуться назад в «город». Задача же игроков другой команды - поймать мяч и запятнать им метальщика (пока он находится на «ничейной» территории). При этом, поймав мяч, они могут перебросить его игроку, который стоит ближе к бегущему метальщику, чтобы кидать мяч было удобнее.

Если метальщику удалось запятнать, то команды меняются местами и считается, что «город взят». Если же метальщик выполнил свою задачу, то в игру вступает новый метальщик. По очереди каждый из «защитников города» может стать метальщиком.

Если мяч «срезался» и упал слишком близко, то метальщик может не решиться в этот раз бежать к «кону». Тогда он должен бежать со следующим метальщиком одновременно.

Игра заканчивается выигрышем «защитников города», если каждый из них сумел добежать до «кона» и вернуться назад.

3.3.3 Национальный региональный компонент

Развитие духовно-правственной 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
8. Быстрые кулачки - бои не более 5-15 сек, в верхнем, нижнем, общем взаимодействием всех ударных точек тела, с последующим расширением на бросковую систему.

3.4. Методические материалы

Используемые методы построения занятия:

1. Словесный
2. Наглядный: зрительный, слуховой, проприоцептивный
3. Практический: стандартного (целостного упражнения, подводящего упражнения, игровой, соревновательный
4. Круговая тренировка
5. Психорегулирующий: идеомоторное упражнения, эмоциональная настройка, аутогенная тренировка.

Принципы тренировочного занятия:

1. Последовательность
2. Всесторонность
3. Индивидуальность *Методические приемы исправления ошибок:*
 1. Повторное выполнение упражнения в облегченных условиях
 2. Выполнение подводящего упражнения
 3. Устный отчет о выполняемых действиях
 4. Повторный показ, объяснение задания
 5. Непосредственная помощь (проводка)
 6. Облегчение условий выполнения
 7. Имитация выполнения действия
 8. Идеомоторное представление двигательного действия в целом и отдельных движений его составляющих.

Методическое обеспечение Программы

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного занятия	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретические основы физической культуры и спорта	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь	Тестирование
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочные занятия	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая	- контрольные нормативы по общей физической подготовке;

		(проблемное обучение)	литература; - оборудование и инвентарь	-текущий контроль
Общая и специальная физическая подготовка	-учебно тренировочные занятия	-словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно методическая литература; - оборудование и инвентарь	-контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке; -текущий контроль
Вид спорта	-учебно тренировочное занятие; -групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально фронтальная	словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -учебно методическая литература; - оборудование и инвентарь	-контрольные нормативы; -текущий контроль; -протоколы соревнований, -промежуточная аттестация; -итоговая аттестация
Основы профессионального самоопределения	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов -самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия; -учебно тренировочное занятие	-сообщение новых знаний; -объяснение; -работа с учебно методической литературой; -работа с фотографиями; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ; -словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение); -помощь тренеру в проведении учебно-тренировочных занятий.	-учебные и методические пособия и литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь	-самостоятельное проведение части тренировочного занятия; - написание конспекта тренировочного занятия; -проектная деятельность.
Различные виды спорта и подвижные игры	-учебно тренировочное занятие; -групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально фронтальная	словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -учебно методическая литература; - оборудование и инвентарь	-контрольные нормативы; -текущий контроль; -протоколы соревнований, -промежуточная аттестация; -итоговая аттестация
Судейская подготовка	-беседа; -изучения правил соревнований; -просмотр учебных пособий по организации соревнований; -практика	-наблюдения за занимающимися; -помощь тренеру при проведении учебно тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря, оборудования к	- учебно методические пособия; -правила соревнований по тхэквондо ИТФ; -оборудование для соревнований; - электронные презентации; - видеофильмы с соревнованиями	-тестирование; -оценка выполнения обязанностей на практике; арбитра (реферн), бокового судьи, судьи-секундометриста. судьи технического

	и соревнованиям)	различного уровня	секретаря, судьи-информатора, судьи при участниках - выполнение нормативных требований для присвоения спортивной категории «Юный судья»
--	------------------	-------------------	---

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность - это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

Виды одаренности

В одаренности можно выделить как качественный, так и количественный аспекты. Качественные характеристики одаренности выражают специфику психических возможностей организма и особенности их проявления в тех или иных видах деятельности. Количественные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности.

Систематизация видов одаренности определяется критерием, положенным в основу классификации. Среди критериев выделения видов одаренности можно назвать следующие:

1. вид деятельности и обеспечивающие её сферы психики;
2. степень сформированности;
3. форма проявлений;
4. широта проявлений в различных видах деятельности;
5. особенности возрастного развития.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной формой идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является психолого-педагогический мониторинг. Психологопедагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

1. комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;
2. длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);
3. анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в

максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;

4. экспертная оценка продуктов деятельности детей (при этом следует иметь ввиду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества);

5. выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, в условиях обогащенной предметной и образовательной среды при разработке индивидуализированной стратегии обучения данного ребенка);

6. многократность и многоэтапность обследования;

7. диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к естественному эксперименту;

8. использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;

9. анализ реальных достижений детей и подростков различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях, конкурсах и т.п.;

10. преимущественная опора на методы психодиагностики, оценивающие реальное поведение ребенка в реальной ситуации - анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в спортивной школе носит системный характер и строится на следующих принципах:

- выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;

- индивидуально-личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;

- отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинских противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

Отбор детей в МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» по выявлению одаренных детей, начинается с 1-го года обучения. На обучения по образовательной программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор по виду сорта, согласно правилам приема обучающихся в ДЮСШ. Тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов по видам спорта. В ДЮСШ также ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях обучающихся размещается на официальном сайте школы.

На каждом периоде процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренер-преподаватель выстраивает учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный тренер-преподаватель уже на первых годах обучения может выявить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта.

На первых годах обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена к тому или иному виду спорта, т.е. изначально, как можно точнее, определить одаренность, выражающуюся в соответствии с модельными характеристиками определенного вида спорта.

В дальнейшем тренер-преподаватель углубляет знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым занимается, учитывая личностные и индивидуально-типологические особенности спортсмена.

В спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно-тренировочное занятие, через соревнования и спортивно-массовую работу.

В ДЮСШ проводятся соревнования по культивируемым видам спорта. Тренер-преподаватель поощряет обучающегося за старание, даже если результат далек от желаемого, хвалит за участие, а не только за победу. Помимо культивирования высокого соревновательного духа формируют необходимый дух сотрудничества.

В рамках работы со спортивно одаренными детьми тренер-преподаватель спортивной школы понимает и стремится повышать свою квалификацию для того, чтобы уметь модифицировать упражнения и стимулировать творческий потенциал воспитанников.

Методы исследования особенностей личности

Общие принципы психологического исследования личности определяются тем, как понимаются отношения личности.

Характеристики личности: статус, позиция, роли, функции, цели, ценности, мотивационная сфера, характер, способности.

Метод беседы - специфическая роль беседы, как метода исследования личности, вытекает из того, что в ней испытуемый отдает словесный отчет о свойствах и проявлениях личности. Поэтому в беседе с наибольшей полнотой обнаруживается субъективная сторона личности - самосознание и самооценка свойств личности, переживания и эмоциональное отношение, выраженное в них и т.д. Большое значение имеет правильная постановка вопросов. Необходимое условие при данном методе - наличие доверительного контакта.

Метод характерологической беседы - является особой формой естественного отбора одаренных детей. Пользуясь методом естественного эксперимента, можно наблюдать у обучающихся при определенных условиях и целенаправленно создаваемых ситуациях, организуя наблюдение по

заранее намеченному плану. Наблюдение за поведением и реакциями спортсмена позволяет получить представление об особенностях личности в целом и отдельных её свойствах.

Биографический метод - позволяет изучить этапы жизненного пути, особенности формирования личности. Опросники как один из методов изучения личности применяются для диагностики степени выраженности у индивида определенных личностных психологических или других черт.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы Общие меры безопасности:

Для занятий спортивный зал должен соответствовать мерам безопасности.

К занятиям по тхэквондо допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр, имеющие медицинскую справку о допуске к данному виду занятий, а также письменное согласие родителей или опекунов на посещение занятий.

- Приступать к занятиям обучающийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся тхэквондо, с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по тхэквондо, поставит подпись о своём согласии и готовности их не нарушать в журнале учета посещаемости занятий.

В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий Зал - это место повышенной опасности. Для предотвращения травм обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя, в ходе занятия строго следовать инструкциям и указаниям тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- следить, чтобы во время занятий в спортивном зале не было посторонних лиц;
- следить за обучающимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение в спортивном зале;
- не давать обучающимся самостоятельно менять задание.

Обучающийся должен:

- На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
- Перед началом занятий обучающийся должен надеть специальную спортивную форму и обувь. Занятия в тесной одежде, сковывающей движения, приводят к растяжениям и вывихам.
- Каждый учащийся должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть и пить за 1,5 - 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до

тренировки, случайный удар в полный мочевого пузырь может быть исключительно опасным.

- Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

- Руки, ноги, шея должны быть чистыми.

- Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

- Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

- Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены.

Перед началом занятий необходимо снять драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

Требования безопасности во время занятий

- Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, так как можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

Запрещается самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «гимнастических лестниц» и спортивных снарядов.

- Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка.

- Нельзя баловаться светом и электроприборами.

- Все команды на тренировке выполняются быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

- Во время занятий необходимо соблюдать определённый тренером-преподавателем интервал и дистанцию между обучающимися, чтобы случайно не задеть рядом находящегося товарища во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Случайные столкновения могут привести к травме.

- При отработке приёмов в парах, каждый обучающийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении техники упражнения или приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, так далее.

- При объяснениях тренером-преподавателем новых упражнений и новой техники, обучающиеся обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения тренера-преподавателя, так как все эти действия нарушают

общую дисциплину и отражаются на усвоении учениками изучаемой техники.

Требования безопасности во время занятий:

Тренер-преподаватель должен:

- следить, чтобы во время занятий в спортивном зале не было посторонних лиц;
- следить за обучающимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение в спортивном зале;
- не давать обучающимся самостоятельно менять задание.

На занятиях обучающимся строго запрещается:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера- преподавателя или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, младшими по возрасту, меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы, так как это может привести к травме;
- Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений - щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту;
- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя также эксперименты ставить и на себе - это опасно для жизни и здоровья;
- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера-преподавателя;
- Каждый обучающихся должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера-преподавателя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме;

Требования безопасности в различных ситуациях

- При малейшем недомогании обучающегося должен отпроситься у тренера- преподавателя с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале.

- При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи - сообщить об этом своему тренеру-преподавателю.

Все учащиеся всегда должны немедленно сообщать тренеру-преподавателю, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

- При появлении у обучающихся высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, обучающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера-преподавателя.

- В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру- преподавателю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

Требования безопасности по окончании занятий:

Обучающийся должен:

- Организованно покинуть место проведения занятия.
- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную экипировку;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- о всех недостатках, отмеченных во время занятий, сообщить тренеру- преподавателю.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстраняется от участия в тренировочном процессе.

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

Таблица 3

Экипировка

№	Наименование экипировки	Кол-во обучающихся (чел.)	год обучения		
			1-2	3-4	5-6
1	Перчатки для кикбоксинга	1	1	1	1
2	Перчатки снаряжные (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 6х6м на помосте (8х8)м.	шт.	1

2	Спортивный комплекс	компл.	1
3	Аппаратура информационного оповещения	компл.	1
4	Гонг боксерский	компл.	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	компл.	8
9	Гири 16,24,32 кг	компл.	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	компл.	3
16	Мяч баскетбольный	шт.	5
17	Мяч волейбольный	шт.	5
	Тренажеры - кистевой фрикционный - для развития специальной силы мышц	шт.	2 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.

5. 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.

6. 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.

6.1. Система контроля и зачетные требования

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная аттестация в форме тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, результаты, которой заносятся в рабочие протоколы по предметным областям (приложение № 1).

Результаты освоения программы обучающимися признаются положительными в случае наличия положительного прироста и динамики показателей при выполнении контрольно-тестовых упражнений.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется и проводится в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, занимающихся по дополнительным общеобразовательным программам по видам спорта», утвержденной приказом директора.

На основании результатов промежуточной аттестации, а так же с учетом результатов выступления на соревнованиях осуществляется перевод на следующий год.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце последнего года обучения и показывает уровень достижения прогнозируемых результатов и уровень предметных компетенций.

7. Кадровое обеспечение тренировочного процесса.

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года № 916н, а также профессиональному стандарту "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 N 298н. При реализации дополнительных предпрофессиональных образовательных программ в области физической культуры и спорта используется наименование должности тренер-преподаватель.

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/>)

**ГОДОВОЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (БУ-1)
(недельная нагрузка 4 академических часов)**

Содержание занятий	месяцы												Итого		Самостоятельная работа – 6 недель		Всего часов
	учебные часы на 46 недель												46 недель		6	7	
	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	час	%				
	Обязательные предметные области																
Теоретические основы ФК и С	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	18	10			18	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:																	
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	46	25	12	12	70	
Избранный вид спорта (техническая подготовка)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55	30			55	
Тактическая и психологическая подготовка	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	28	15			28	
	Вариативные предметные области																
Различные виды спорта и подвижные игры	1		1	1	1	1	1	1	1		1	9	5			9	
Развитие творческого мышления	1		1	1	1	1	1	1	1		1	9	5			9	
Акробатические упражнения	1		1	1	1			1	1		1	7	4			7	
Национальный региональный компонент					1	1	1	1				4	2			4	
Специальные навыки, спортивное и специальное оборудование			1	1					1	1		4	2			4	
Контрольное тестирование (врачебное тестирование, уровня физической подготовленности)		2								2		4	2			4	
Участие в соревнованиях	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИИ																
Всего часов	15	14	18	18	16	17	18	18	18	16	16	184	100	12	12	208	

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

Нормативные требования и оценка показателя развития физических качеств и двигательных способностей у мальчиков и юношей
но предметной области «общая физическая подготовка»

Контрольные упражнения и единицы измерения	баллы	Возраст обучающихся				
		9-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16 лет	17 лет
Челночный бег 3x10 м	0	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3
	1	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2
	2	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1
	3	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0
	4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9
	5	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	0	10	11	13	14	15
	1	11	12	14	15	16
	2	12	13	15	16	17
	3	13	14	16	17	18
	4	14	15	17	18	19
	5	15	16	18	19	20
Прыжок в длину с места (см)	0	115	125	135	145	155
	1	120	130	140	150	160
	2	125	135	145	155	165
	3	130	140	150	160	170
	4	140	150	160	170	180
	5	150	160	170	180	190

Интегральная оценка уровня подготовленности

Уровень подготовленности	Оценка	Сумма баллов
Очень высокий 5	Отлично	15-14
Высокий 4	Хорошо	13-11
Выше среднего 3	Посредственно	10-8
Средний 2	Удовлетворительно	7-5
Ниже среднего 1	Неудовлетворительно	4-3
Низкий 0	Плохо	2-0

Динамика уровня подготовленности

Изменение уровня подготовленности	Изменение по сумме баллов
Существенное повышение	+4
Повышение	+3
Изменений нет	+2,99
	-2,99
Снижение	-3
Существенное снижение	-4

Нормативные требования и оценка показателя развития физических качеств и двигательных способностей у девочек и девушек по предметной области «общая физическая подготовка»

Контрольные упражнения и единицы измерения	баллы	Возраст обучающихся				
		9-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16 лет	17 лет
Челночный бег 3x10 м	0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5
	1	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4
	2	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3
	3	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2
	4	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1
	5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	0	8	9	10	11	13
	1	9	10	11	12	14
	2	10	11	12	13	15
	3	11	12	13	14	16
	4	12	13	14	15	17
	5	13	14	15	16	18
Прыжок в длину с места (см)	0	105	115	125	135	145
	1	110	120	130	140	150
	2	115	125	135	145	155
	3	120	130	140	150	160
	4	130	140	150	160	170
	5	140	150	160	170	180

Интегральная оценка уровня подготовленности

Уровень подготовленности	Оценка	Сумма баллов	
Очень высокий	5	Отлично	15-14
Высокий	4	Хорошо	13-11
Выше среднего	3	Посредственно	10-8
Средний	2	Удовлетворительно	7-5
Ниже среднего	1	Неудовлетворительно	4-3
Низкий	0	Плохо	2-0

Динамика уровня подготовленности

Изменение уровня подготовленности	Изменение по сумме баллов
Существенное повышение	+4
Повышение	+3
Изменений нет	+2,99
	-2,99
Снижение	-3
Существенное снижение	-4

Тесты для проведения промежуточной аттестации по предметной области (кикбоксинг)

Контрольные упражнения и единицы измерения	баллы	Возраст обучающихся				
		10-11 лет	12-13 лет	4-15 лет	16 лет	17 лет
Нанесение ударов руками за 10 секунд (груша боксёрская)	0	8	10	13	15	16
	1	9	11	14	16	17
	2	10	12	15	17	18
	3	11	13	16	18	19
	4	13	15	17	19	20
	5	15	17	19	21	23
Нанесение ударов руками за 30 секунд (груша боксёрская)	0	17	27	32	42	44
	1	18	28	33	43	45
	2	20	30	35	45	47
	3	22	33	37	47	49
	4	25	35	40	50	52
	5	30	40	50	60	62
Нанесение ударов ногами за 30 секунд по кикбоксёрскому мешку	0	7	13	20	26	27
	1	8	14	21	27	28
	2	10	16	22	28	30
	3	11	17	23	29	31
	4	12	18	24	30	32
	5	14	20	26	32	34

Интегральная оценка уровня подготовленности

Уровень подготовленности	Оценка	Сумма баллов	
Очень высокий	5	Отлично	15-14
Высокий	4	Хорошо	13-11
Выше среднего	3	Посредственно	10-8
Средний	2	Удовлетворительно	7-5
Ниже среднего	1	Неудовлетворительно	4-3
Низкий	0	Плохо	2-0

Динамика уровня подготовленности

Изменение уровня подготовленности	Изменение по сумме баллов
Существенное повышение	+4
Повышение	+3
Изменений нет	+2,99
	-2,99
Снижение	-3
Существенное снижение	-4

**Рабочий протокол промежуточной аттестации № 1 и № 2 по предметным областям
«общая физическая подготовка» и «кикбоксинг»**

Группа _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____

Название объединения (вид спорта) _____

Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20__ г.

(интегральная оценка) «ОФП» _____ баллов «кикбоксинг» _____ баллов

№ п/п	Фамилия, имя	Пол ных лет	Координация			Сила			Скоростно- силовые качества			оц ен ка	Нанесения ударов руками за 10 секунд (груша боксерская)			Нанесение ударов руками за 30 секунд (груша боксерская)			Нанесение ударов ногами за 30 секунд по кикбоксерскому мешку			Оц ен ка
			Челночный бег (3x10 м)			Отжимание в упоре лежа (кол- во раз)			Прыжок в длину с места (см)				Резул ьтат	Уров ень	Бал лы	Рез ульт ат	Уров ень	Бал лы	Резул ьтат	Уров ень	Бал лы	
			р	у	б	р	у	б	р	у	б											
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

(Р – результат, У – уровень, Б – балл)

**ГОДОВОЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (БУ-2)
(недельная нагрузка 6 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	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	27	10			27	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:																	
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	6	69	25	18	18	105	
Избранный вид спорта (техническая подготовка)	8	7	8	8	7	7	7	7	7	8	8	82	30			82	
Тактическая и психологическая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	41	15			41	
Вариативные предметные области																	
Различные виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	14	5			14	
Развитие творческого мышления	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	14	5			14	
Акробатические упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	4			11	
Национальный региональный компонент				1	1	1	1	1	1			6	2			6	
Специальные навыки, спортивное и специальное оборудование			1	1	1				1	1	1	6	2			6	
Контрольное тестирование (врачебное тестирование, уровня физической подготовленности)		2						2		2		6	2			6	
Участие в соревнованиях	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ																
Всего часов	24	24	25	25	28	25	26	24	25	26	24	276	100	18	18	312	

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
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (БУ-3)
(недельная нагрузка 6 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	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	27	10			27	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:																	
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	6	69	25	18	18	105	
Избранный вид спорта (техническая подготовка)	8	7	8	8	7	7	7	7	7	8	8	82	30			82	
Тактическая и психологическая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	41	15			41	
	Варгаптивные предметные области																
Различные виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	14	5			14	
Развитие творческого мышления	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	14	5			14	
Акробатические упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	4			11	
Национальный региональный компонент				1	1	1	1	1	1			6	2			6	
Специальные навыки, спортивное и специальное оборудование			1	1	1				1	1	1	6	2			6	
Контрольное тестирование (врачебное тестирование, уровня физической подготовленности)		2						2		2		6	2			6	
Участие в соревнованиях	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИИ																
Всего часов	24	24	25	25	28	25	26	24	25	26	24	276	100	18	18	312	

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
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (БУ-4)
(недельная нагрузка 8 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	3	3	3	4	4	3	3	3	3	37	10				
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:																	
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	92	25	24	24		
Избранный вид спорта (техническая подготовка)	10	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	111	30				
Тактическая и психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	56	15				
	Вариативные предметные области																
Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	18	5				
Развитие творческого мышления	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	18	5				
Акробатические упражнения	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	15	4				
Национальный региональный компонент			1	1	1	1	1	1	1			7	2				
Специальные навыки, спортивное и специальное оборудование			1	1	1			1	1	1	1	7	2				
Контрольное тестирование (врачебное тестирование, уровня физической подготовленности)					2			2		2	1	7	2				
Участие в соревнованиях	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ																
Всего часов	32	33	34	32	33	32	32	36	34	35	35	368	100	24	24	416	

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 календарный 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
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (БУ-5)
(недельная нагрузка 8 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	3	3	3	4	4	3	3	3	3	37	10				
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:																	
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	92	25	24	24		
Избранный вид спорта (техническая подготовка)	10	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	111	30				
Тактическая и психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	56	15				
	Вариативные предметные области																
Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	18	5				
Развитие творческого мышления	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	18	5				
Акробатические упражнения	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	15	4				
Национальный региональный компонент			1	1	1	1	1	1	1			7	2				
Специальные навыки, спортивное и специальное оборудование			1	1	1			1	1	1	1	7	2				
Контрольное тестирование (врачебное тестирование, уровня физической подготовленности)					2			2		2	1	7	2				
Участие в соревнованиях	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ																
Всего часов	32	33	34	32	33	32	32	36	34	35	35	368	100	24	24	416	

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
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (БУ-6)
(недельная нагрузка 10 академических часов)**

Содержание занятий	месяцы												Итого		Самостоятельная работа = 6 недель		Всего часов
	учебные часы на 46 недель												46 недель		6	7	
	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	час	%				
	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 физическая подготовка	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	115	25	30	30	175	
Избранный вид спорта (техническая подготовка)	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	13	138	30			138	
Тактическая и психологическая подготовка	6	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	69	15			69	
	Вариативные предметные области																
Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	23	5			23	
Развитие творческого мышления	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	23	5			23	
Акробатические упражнения	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	19	4			19	
Национальный региональный компонент		1	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	41	40	41	42	43	43	40	44	41	43	42	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

РЕЦЕНЗИЯ

НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»

Автор-составитель: тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»
муниципального образования город Новороссийск
Усеинова Наталья Михайловна.

Дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «КИКБОКСИНГ» ориентирована на учащихся в возрасте 9-16 лет. Срок реализации данной программы 6 лет. Данная программа 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».

Реализация программы направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического развития и воспитания, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта).

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение задач по содействию гармоничного физического и психического развития, разносторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся.

Дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «КИКБОКСИНГ» может быть рекомендована для работы в организациях дополнительного образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Рецензент:

кандидат педагогических наук,
доцент

Близнюк А.А.

Наталья Михайловна Усеинова

Близнюк А.А.

