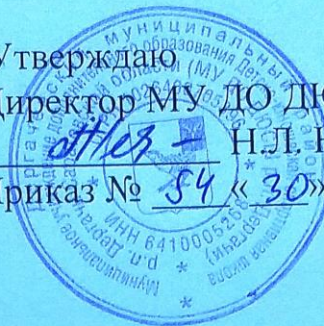




МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Р.П. ДЕРГАЧИ, САРАТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Принят
на Педагогическом Совете № 1
от «30» 08 2018 г.

Утверждаю
Директор МУ ДО ДЮСШ р.п. Дергачи
Н.Л. Невесенко
Приказ № 54 «30» 08 2018 год



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА КИКБОКСИНГ

Срок реализации программы: 8 лет

Разработчик программы: Муниципальное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа р.п. Дергачи Саратовской области

р.п. Дергачи
2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	10
2.1. Теоретическая подготовка	11
2.2. Общая физическая подготовка	29
2.3. Специальная физическая подготовка	36
2.4.Техническая подготовка	36
2.5.Тактическая подготовка	40
2.6. Инструкторская и судейская практика.....	41
2.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка кикбоксёров	42
2.8. Восстановительные средства и мероприятия.....	48
2.9. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	50
2.10. Объемы максимальных тренировочных нагрузок	52
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	53
3.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	53
3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы и перевода из группы в группу	55
3.3.Требования к результатам освоения программы	56
4.ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	60
4.1. Необходимое оборудование и спортивный инвентарь	60
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	63
6. ПРИЛОЖЕНИЯ	65
6.1. Приложение №1 «Техника кикбоксинга»	65
6.2. Приложение №2 «План физкультурно-спортивных мероприятий, в которых необходимо принять участие для полноценной реализации Программы».....	79

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по кикбоксингу (далее- Программа), разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Кикбоксинг – один из популярнейших среди молодежи вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Своей зрелищностью относительной простотой и высокой эффективностью элементов техники реальностью применения для самообороны и положительным влиянием на здоровье кикбоксинг приобрел множество поклонников и поклонниц. Перед спортсменами открывается широкий диапазон для творчества каждый, может выбрать для себя наиболее подходящие дисциплины кикбоксинга и совершенствоваться в них. Благодаря надежности защитных средств, совершенству правил соревнований и как следствие практическому отсутствию случаев травматизма, кикбоксинг выгодно отличается от всех видов единоборств. Универсальность правил соревнований, защит, техники позволяет тренироваться всем желающим прошедшим обязательный медицинский контроль и допущенных к занятиям врачом.

Большой интерес к кикбоксингу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена. Кикбоксинг состоит из шести дисциплин:

- ПОИНТФАЙТИНГ
- ЛАЙТ –КОНТАКТ (ЛЕГКИЙ КОНТАКТ)
- ФУЛЛ-КОНТАКТ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ)
- ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ – КИКОМ
(ПОЛНЫЙ КОНТАКТ С УДАРОМ ПО НОГАМ)
- К-1 – (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ)
- СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ

ПОИНТФАЙТИНГ

Поединок в поинтфайтинге проводится с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара (сходство с бесконтактными видами каратэ), так как, согласно правил соревнований, засчитывается только первый, достигший цели, удар. Соперники стараются переиграть друг друга за счет превосходства в скорости, технике, тактике. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике данной дисциплине в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней дистанции, так как спортсмены заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями.

Дисциплине поинтфайтинг можно заниматься с 6-7 лет. Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой к подготовке освоения других дисциплин, более жёстких.

ЛАЙТ - КОНТАКТ.

Поединки по лайт – контакту проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления очков. Это техника нанесения ударов руками и ногами с высокой плотностью боя (сходство с таэквон-до). На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто наберет большее количество очков.

В технике лайт-контакта используют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях.

Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной. Лайт-контактом можно заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 7 лет.

ФУЛЛ-КОНТАКТ.

Поединки по фулл-контакту проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл-контакта состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Работа в полный контакт, возможность получения сильного удара, повышенные требования к физической подготовке (силе, быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт в дисциплину в большей степени для профессионалов, чем для любителей. Спортсмен, желающий совершенствоваться в фулл-контакте, должен предварительно освоить более доступные дисциплины: семи-контакт, лайт – контакт, чтобы адаптироваться и приобрести опыт тренировочных и соревновательных боев.

Фулл-контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 10 лет.

ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ-КИК.

Поединки по фулл-контакту с лоу-кик проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл-контакта с лоу-кик состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создаёт

реальную угрозу для пропуска удара. В тоже время многоуровневая работа позволяет формировать личностные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни. Специальные двигательные качества и навыки (сила, быстрота, гибкость, точность, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт с лоу-кик в дисциплину в большей степени для профессионалов.

Фулл-контактом с лоу-киком рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 10 лет.

К-1 (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ)

Поединки в К-1 проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, разрешены удары коленями и удары тыльной стороной кулака и удары тыльной стороной кулака с разворотом на 360 градусов, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создает реальную угрозу для пропуска удара. В тоже время многоуровневая работа позволяет формировать личные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни. Этот раздел постепенно приобретает все большую популярность и в России и в мире. Дисциплиной К-1 рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 10 лет.

Настоящая Программа предназначена для подготовки кикбоксеров на этапах:

Начальной подготовки (ЭНП) со сроком реализации-3 года

Цель этапа:

- оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи этапа:

- оптимальное развитие физических качеств;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества);
- приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности);
- изучение базовой техники кикбоксинга;

Результат реализации Программы на этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта кикбоксинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

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

Тренировочного этапа (этапах спортивной специализации) (ТЭ) со сроком реализации – 5 лет.

Цель этапа:

– направленность тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи этапа:

-укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма;

-формирование спортивных двигательных умений и навыков;

-развитие общих и специальных физических качеств;

-совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена;

-содействие формированию поведения в соответствии требованиями общества;

-развитие психомоторных качеств.

Результат реализации Программы на этапе:

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

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

К занятиям кикбоксингом допускаются мальчики, девочки, юноши и девушки, желающие систематически заниматься данным видом спорта, прошедшие медицинское обследование и допущенные к занятиям врачом.

Начальный возраст занятий кикбоксингом в дисциплинах:

ПОИНТФАЙТИНГ И ЛАЙТ –КОНТАКТ – 7 лет;

ФУЛЛ-КОНТАКТ , ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ – КИКОМ, К-1 -10 лет

Основными формами работы по Программе являются:

-групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

-тренировочные сборы;

-участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

-инструкторская и судейская практика;

-медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль.

Обучение проводится в виде практических и теоретических занятий. Практические занятия проводятся 2-3 раз в неделю, продолжительность одного занятия в учебных группах не более 3-х академических часа. Минимальное количество обучающихся в группе 14-15 человек. Практические занятия подразделяются на:

1. Учебные.
2. Тренировочные.
3. Контрольные.

Цель учебных занятий заключается в усвоение нового материала.

Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технической и физической подготовке, проводятся контрольные поединки и квалификационные соревнования на присвоение очередного спортивного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных спортсменов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды.

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями в виде беседы, рассказа в течение 5-15 минут в начале практического занятия.

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсмена. К соревнованиям любого масштаба допускаются спортсмены с подготовкой (технико-тактической, физической, психической) не менее одного года и прошедшие дополнительное медицинское обследование.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план для групп начальной подготовки 1,2,3 года обучения и тренировочных групп 1,2,3,4,5 годов обучения

№ п/п	Содержание материала	Этап							
		Начальной подготовки			Тренировочный				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.Теоретические занятия.									
1	Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека, место и роль в современном обществе	2	2	2	1	1	1	1	1
2	Влияние занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена.	2	3	3	3	3	2	2	2
3	Личная гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера.	2	3	3	3	3	2	2	2
4	История развития кикбоксинга в России и в мире.	2	3	1	2	1	1	1	1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.	2	3	3	3	3	3	3	3
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	1	2	1	2	2	2	3	3
7	Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксера.	1	2	2	2	2	2	3	3
8	Правила соревнований и их организация.	1	2	2	2	2	2	2	3
9	Физическая подготовка кикбоксера.	1	2	2	2	2	2	3	3
10	Планирование и контроль тренировки кикбоксера.	-	-	2	2	2	2	3	3
11	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	-	-	2	2	2	2	3	3

	кикбоксера								
12	Оборудование и инвентарь.	1	1	1	2	1	1	1	1
13	Основы техники и тактики кикбоксинга.	1	1	1	2	1	2	2	2
14	Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований.	-	-	1	2	2	3	4	4
15	Периодизация спортивной тренировки	-	-	-	-	1	1	2	2
16	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	-	-	-	-	1	1	2	2
17	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков единоборств	-	-	-	-	1	1	2	2
Итого часов:		16	24	26	30	30	30	39	41
2.Практические занятия.									
1	Общая физическая подготовка.	78	108	103	130	130	159	175	193
2	Специальная физическая подготовка.	63	88	84	108	108	122	143	146
3	Технико-тактическая подготовка.	108	177	180	244	244	283	311	380
4	Психологическая подготовка	9	9	9	10	10	10	15	15
5	Инструкторская и судейская практика.	-	-	-	10	10	12	16	18
6	Промежуточная и итоговая аттестация	6	6	10	10	10	10	10	10
7	Участие в соревнованиях.	-	10	10	20	20	30	40	40
8	Самостоятельная работа	32	46	46	62	62	72	83	93
Итого часов:		296	444	442	594	594	698	793	895
Всего часов:		312	468	468	624	624	728	832	936

2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1-й год обучения

Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Физическая культура как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

Влияние занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепления здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Личная гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера.

Общие понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена кикбоксера: рациональный распорядок дня и уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного спортсмена.

Развитие кикбоксинга в России и в мире.

Зарождение кикбоксинга в мире. Развитие кикбоксинга в России. Значение и место кикбоксинга в российской системе физического воспитания.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.

Правила поведения в спортивном зале, спортивных площадках. Запрещенные действия в кикбоксинге.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма при занятиях кикбоксингом. Первая помощь при травмах.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля, простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития кикбоксера.

Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксера.

Понятие о спортивной этике. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Правила соревнований и их организация.

Возрастные группы участников соревнований по кикбоксингу. Весовые категории. Экипировка и защитное снаряжение кикбоксера. Начало и конец поединка. Продолжительность поединка. Разрешенные удары и цели. Запрещенные удары и действия. Определение победителей и система счета.

Физическая подготовка

Понятие о физических (двигательных) качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке кикбоксера

Оборудование и инвентарь.

Оборудование залов для занятий кикбоксингом. Ринг, его размеры и эксплуатация.

Основы техники и тактики кикбоксинга.

Понятие о технике кикбоксинга. Стойка. Передвижения. Дистанция (дальняя, средняя, ближняя).

Понятие о тактике кикбоксинга.

2-й год обучения

Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно - восстановительная физическая культура; физической культуры и спорта как форма досуга; спортивная деятельность, направленная для достижения наивысших результатов в выбранном виде спорта

Влияние занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена.

Определение понятия «физическое развития». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и станова динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела. Влияние занятий кикбоксингом на физическое развитие детей и подростков.

Личная гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. Примерная схема режима дня юного кикбоксера. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур.

История развития кикбоксинга в России и в мире.

Чемпионаты Европы, Мира. Выступление российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские турниры.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.

Причина возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удар. Действия низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия.

Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксера.

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств кикбоксера (целеустремленность, смелость, решительность,

выдержка самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств.

Правила соревнований и их организация.

Соревнования по кикбоксингу, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: Олимпийская система, круговая система. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

Физическая подготовка кикбоксера.

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии кикбоксера. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств кикбоксера: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для кикбоксеров 10-12 лет.

Оборудование и инвентарь.

Спортивные снаряды, применяемые на занятиях кикбоксингом. Устройство и методика применения спортивных снарядов кикбоксера (мешки, лапы).

Индивидуальные средства защиты кикбоксера: шлем, капа, бандаж, щитки, футы, бинты, перчатки.

Основы техники и тактики кикбоксинга.

Понятие тактики в кикбоксинге. Роль тактики в кикбоксинге. Элементы тактики:

3-й год обучения

Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

Влияние занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена.

Возрастная периодизация роста и развитие детского организма в процессе занятия кикбоксингом. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система, система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

Личная гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера.

Общее понятие об инфекционных заболеваниях при занятиях кикбоксингом и мерах их предупреждения.

История развития кикбоксинга в России и в мире.

Анализ выступлений саратовских кикбоксеров на соревнованиях различного масштаба. Лучшие российские и зарубежные кикбоксеры. Анализ участия воспитанников ДЮСШ р.п. Дергачи в соревнованиях по кикбоксингу.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.

Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных кикбоксеров (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушибы головы, растяжение и разрывы связок, мышцы и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных кикбоксеров. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятия кикбоксингом.

Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приёмы массажа. Последовательность простейших массажных приёмов.

Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксера.

Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по группе, по школе, отношения с тренером, администрацией школы).

Правила соревнований и их организация.

Система проведения соревнований; олимпийская, круговая. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

Физическая подготовка кикбоксера.

Содержание общей физической подготовки кикбоксера. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости кикбоксера. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями кикбоксинга.

Планирование и контроль тренировки кикбоксера.

Общая характеристика планирования в кикбоксинге. Виды и документы планирования.

Составления перспективного индивидуального плана обучения в ДЮСШ.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса кикбоксера.

Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники кикбоксинга (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники кикбоксинга.

Оборудование и инвентарь.

Защитная амуниция. Применение тренажеров в тренировке кикбоксера. Эксплуатация и уход за снарядами.

Основы техники и тактики кикбоксинга.

Классификация и терминология кикбоксинга. Определение основных понятий («атака» «встречная атака», «защита», «контратака»). Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники кикбоксинга (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники кикбоксинга.

Значение техники и тактики для становления мастерства кикбоксера.

Тактика ведения боя в различных условиях: в углу, у канатов и т.д.

Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований.

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания кикбоксеру: план ведения боя с определенным противником. Разминка перед боем. Разбор прошедших поединков, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1-й год обучения

Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма.

Основные системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).

Программно-нормативные основы системы физического воспитания.

Влияние занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена.

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий кикбоксингом.

Обмен веществ и энергии в процессе занятий кикбоксингом.

Личная гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера.

Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях кикбоксингом. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

Гигиеническое значение парной бани и сауны для кикбоксера. Правильное пользование парной баней и сауной.

История развития кикбоксинга в России и в мире.

Выступления кикбоксеров России на первенствах Мира, чемпионатах Европы. Анализ участия российских кикбоксеров в крупнейших соревнованиях минувшего года.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.

Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по кикбоксингу. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации учебно-тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям кикбоксингом. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления юных кикбоксеров. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками.

Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксера.

Специальная психическая подготовка и ее роль в кикбоксинге. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств кикбоксера.

Правила соревнований и их организация.

Судейство соревнований по кикбоксингу. Состав судейской коллегии. Обязанности рефери, бокового судьи, судьи секундометриста.

Физическая подготовка кикбоксера.

Специальная, физическая подготовка кикбоксера, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

Планирование и контроль тренировки кикбоксера.

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Задачи и содержания частей занятия. Разновидности тренировочного занятия. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных тренировочных занятий. Составление плана-конспекта занятий.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса кикбоксера.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе по кикбоксингу. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение.

Оборудование и инвентарь.

Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобное помещение в залах кикбоксинга (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

Основы техники и тактики кикбоксинга.

Основные средства тактики кикбоксера: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование, вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, атаки, защиты, контратаки. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.

Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований.

Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания кикбоксеру, план ведения поединка с определенным противником. Разбор прошедших поединков, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

2-й год обучения

Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Принципы системы физического воспитания в России (всестороннего развития личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по кикбоксингу. Организация работы в ДЮСШ, СДЮШОР.

Влияние занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена.

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий кикбоксингом. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функций и значение.

Личная гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера.

Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

История развития кикбоксинга в России и в мире.

Организация подготовки спортивного резерва по кикбоксингу в РФ. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по кикбоксингу. Достижение юных кикбоксеров на международной арене.

Анализ выступления российских кикбоксеров на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.

Виды травм в кикбоксинге. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжений, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадание инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезни: внешние механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние - наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни.

Врачебные обследования: первичные, вторичные, дополнительные, порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами.

Самоконтроль кикбоксера. Значение и содержание самоконтроля при занятиях кикбоксингом. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателя самоконтроля.

Основные виды массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминка, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания.

Методика проведения самомассажа. Сомомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы сомомассажа во время утреней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксера.

Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта.

Эмоциональные состояния кикбоксера. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний.

Правила соревнований и их организация.

Обязанности и правила главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

Физическая подготовка кикбоксера.

Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке кикбоксера. Круговая тренировка и методика ее применения в кикбоксинге. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в кикбоксинге.

Планирование и контроль тренировки кикбоксера.

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержание тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса кикбоксера.

Особенности начального обучения спортивной технике юных кикбоксеров. Последовательность изучения основных технических действий: атак, защит, контратак, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения.

Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки кикбоксера. Средства тренировки кикбоксера: физические упражнения, мыслительные упражнения, средство восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

Оборудование и инвентарь.

Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средства.

Основы техники и тактики кикбоксинга.

Техническая подготовка кикбоксера (задачи, средства, методы). Технический арсенал кикбоксера и закономерности его формирования.

Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники.

Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятие «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства кикбоксера.

Значение тактики для становления мастерства кикбоксера, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения поединков, тактика участия в соревновании. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в поединке.

Составление тактического плана поединка на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований.

Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий кикбоксеров. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших кикбоксеров (всероссийские и международные турниры, чемпионаты).

3-й год обучения

Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Важнейшие правительственные документы о развитии физической культуры и спорта в РФ. Роль общественных организаций в деле массового развития физической культуры и спорта в РФ.

Влияние занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки кикбоксера. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств кикбоксера.

Личная гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера.

Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом. Сгонка веса в парной бане.

Питание кикбоксера в период сгонки веса.

История развития кикбоксинга в России и в мире.

Эволюция техники, тактики и правил соревнований по кикбоксингу. Разделы (стили) кикбоксинга. Достижения российских кикбоксеров на международных соревнованиях. Анализ выступлений российских кикбоксеров на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.

Последствия нерациональной тренировки юных кикбоксеров. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Антропометрические измерения физического развития кикбоксеров. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки.

Влияние спортивного массажа на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, обмен веществ, нервную систему. Требования к массажисту. Смазывающие средства. Выполнение основных приемов массажа (поглаживание, растирание, разминание) одной и двумя руками. Техника выполнения выжимания, поколачивания, похлопывания, рубления.

Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксера.

Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной Деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно-необходимым видам деятельности.

Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля

Правила соревнований и их организация.

Анализ отдельных пунктов правил. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований, и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

Физическая подготовка кикбоксера.

Модели тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности кикбоксера. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

Планирование и контроль тренировки кикбоксера.

Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле.

Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки кикбоксера, его содержание и технология составления.

Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке кикбоксера. Контроль за технико-тактической подготовкой.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки.

Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса кикбоксера.

Технические средства и тренажеры в подготовке кикбоксеров. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, кинограммы и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники.

Общие и специфические принципы тренировки кикбоксера. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Классификация упражнений кикбоксера. Характеристика общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Принципы подбора упражнений на разных этапах тренировки.

Оборудование и инвентарь.

Оборудование мест соревнований: Ринг, площадка, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит. Требования к местам соревнований.

Основы техники и тактики кикбоксинга.

Задачи и содержание технико-тактической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Общая технико-тактическая подготовка как процесс формирования разнообразных умений и навыков, как фундамент технико-тактической подготовки.

Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий кикбоксинга в различных условиях соревновательной деятельности.

Этапы совершенствования технико-тактического мастерства.

Тактическое мышление кикбоксера (способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия противника, находить оптимальные варианты решения двигательных задач, обусловленных условиями поединка) и пути его формирования и совершенствования.

Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований.

Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные поединки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов. Просмотр соревнований по кикбоксингу с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий кикбоксеров, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций отдельных кикбоксеров.

Периодизация спортивной тренировки в кикбоксинге.

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Федеральные законы в сфере физической культуры и спорта в РФ.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков единоборств.

Положения и дисциплинарных наказаниях в ДЮСШ. Уголовная и административная ответственность за неправомерное использование навыков единоборств.

4-й год обучения

Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации.

Влияние занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена.

Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий кикбоксингом.

Личная гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера.

Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре содержанию занятий по кикбоксингу.

История развитие кикбоксинга в России и в мире.

Всероссийские и международные соревнования юношей и юниоров по кикбоксингу. Достижения юных кикбоксеров на международной арене.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.

Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в кикбоксинге. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климата погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы.

Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, вывихах и переломах).

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях кикбоксингом. Функциональные пробы для оценки работоспособности кикбоксера. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований.

Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксера.

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.).

Правила соревнований и их организация.

Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях Анализ отдельных пунктов правил.

Физическая подготовка кикбоксера.

Нормативы физической подготовленности кикбоксера на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью кикбоксера.

Планирование и контроль тренировки кикбоксера.

Планирование годовых и полугодовых циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса кикбоксера.

Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика этапа начального обучения в кикбоксинге. Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения. Схема обучения простым и сложным приемам. Страховка и помощь при обучении.

Оборудование и инвентарь.

Инвентарь и оборудование залов для занятий кикбоксингом. Табелы основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

Основы техники и тактики кикбоксинга.

Пути построения сложных технико-тактических действий в кикбоксинге. Особенности обучения комбинациям. Тактика ведения поединка. Понятие о предварительных действиях в кикбоксинге. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов.

Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований.

Составление тактического плана на соревнование и отдельные поединки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

Просмотр соревнований по кикбоксингу с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности кикбоксеров.

Определение частоты применения технических действий из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий кикбоксеров, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных комбинаций отдельных кикбоксеров.

Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших кикбоксеров.

Периодизация спортивной тренировки в кикбоксинге.

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке кикбоксера. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в кикбоксинге. Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Федеральные законы в сфере физической культуры и спорта в РФ.

**Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за
неправомерное использование навыков единоборств.**

Положения и дисциплинарных наказаниях в ДЮСШ. Уголовная и административная ответственность за неправомерное использование навыков единоборств.

5-й год обучения

Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Разрядные нормы и разрядные требования разрядов и званий по кикбоксингу.

Влияние занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена.

Характерные физиологические изменения в организме при занятиях кикбоксингом.

Личная гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера.

Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном). Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах.

Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

История развития кикбоксинга в России и в мире.

Анализ выступлений российских кикбоксеров на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.

Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, вывихах и переломах).

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.

Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксера.

Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

Правила соревнований и их организация.

Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях Анализ отдельных пунктов правил.

Физическая подготовка кикбоксера.

Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности кикбоксера.

Планирование и контроль тренировки кикбоксера.

Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса кикбоксера.

Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

Оборудование и инвентарь.

Инвентарь и оборудование залов для занятий кикбоксингом. Табелы основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

Основы техники и тактики кикбоксинга.

Пути построения сложных технико-тактических действий в кикбоксинге. Особенности обучения комбинациям. Тактика ведения поединка. Понятие о предварительных действиях в кикбоксинге. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов.

Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований.

Составление тактического плана на соревнование и отдельные поединки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

Просмотр соревнований по кикбоксингу с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности кикбоксеров.

Определение частоты применения технических действий из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий кикбоксеров, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных комбинаций отдельных кикбоксеров.

Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших кикбоксеров.

Периодизация спортивной тренировки в кикбоксинге.

Понятие о мезоцикле и макроцикле спортивной тренировки.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Федеральные законы в сфере физической культуры и спорта в РФ. Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков единоборств.

Положения и дисциплинарных наказаниях в ДЮСШ. Уголовная и административная ответственность за неправомерное использование навыков единоборств.

2.2.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ)

Особенности развития двигательных качеств и способностей

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.

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).

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.

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.

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.

6. Определение общей величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

Важнейший фактор адаптационных процессов - адекватность адаптации. Адекватные внешнему воздействию изменения происходят только в тех случаях, когда сила этих возмущающих воздействий не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систем организма.

Сенситивные периоды в развитии морфо - функциональных показателей и физических качеств

Морфофункциональные показатели. Физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно – силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта кикбоксинг

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор, сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения, сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор, стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных

исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног*: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте движения; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног*: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление;

д) *упражнения на расслабление*, из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

е) *дыхательные упражнения*, синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой*, прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом*, броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1—4 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг): «удары» руками с гантелями перед собой и др.;

д) *упражнения с гирями* (для групп 4-го года обучения и старше (15-16 лет)): поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен; выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками; сгибая и не сгибая рук; то же одной рукой (из виса, с пола), вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках); Жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической стенке*, передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1—2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

б) *на перекладине*, подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

в) *на канате и шесте*, лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью без помощи ног;

г) *на козле и коне*, опорные прыжки через снаряды разной высоты;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

2.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ)

Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ДЛЯ ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ)

1. Упражнения со скакалкой.
2. Упражнения с боксерским мешком.
3. Упражнения с насыпной боксерской грушей
4. Упражнения с пневматической боксерской грушей.
5. Упражнения с мячом на резинках (пинчбол).
6. Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол)
7. Упражнения с боксерскими лапами.
8. Упражнения с макиварой.
9. Бой с тенью.
10. Упражнения на координацию «Центрифуга».
11. Упражнения на автомобильной крыше «Рубка дров», прыжки.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(ДЛЯ ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ)
(Приложение №1):**

Боевая стойка: передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо., вперед-назад.

Боевые дистанции: ближняя, средняя, дальняя.

Удары:

Дисциплина поинтфайтинг:

Рукой:

прямой (джеб, панч), сбоку (хук), сбоку с разворотом (бекфист), снизу (апперкот), сверху:

Ногой:

прямой удар (фронт-кик), сбоку (хай, мидл кик), наотмашь (хук-кик), сверху (экс-кик), в сторону (сайд-кик), в сторону с разворотом (бэк-кик), удары в прыжках (джампинг-кик), удары с разворотом.

Дисциплина лайт-контакт, кик-лайт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком:

Рукой:

прямой (джеб, панч), сбоку (хук), снизу (апперкот):

Ногой:

прямой удар (фронт-кик), сбоку (лоу, мидл, хай кик), наотмашь (хук-кик), сверху (экс-кик), в сторону (сайд-кик), в сторону с разворотом (бэк-кик), удары в прыжках (джампинг-кик), удары с разворотом.

Дисциплина К-1:

прямой (джеб, панч), сбоку (хук), снизу (апперкот), сбоку с разворотом (бекфист)):

прямой удар (фронт-кик), сбоку (лоу, мидл, хай кик), наотмашь (хук-кик), сверху (экс-кик), в сторону (сайд-кик), в сторону с разворотом (бэк-кик), удары в прыжках (джампинг-кик), удары с разворотом, удар коленом.

Защитная техника:

Защита передвижением:

шагом, скачком.

Защита руками:

подставка плеча, ладони, предплечья.

Защита туловищем:

Уклон, нырок, отклон, подсед.

Защита ногой:

Подставка голени.

Атакующая техника:

Двухударные комбинации:

рука+рука, рука+нога, нога+нога;

Трех ударные комбинации:

*рука+рука+рука, рука+рука+нога, рука+нога+нога, нога+рука+рука,
нога+рука+нога*

Четырех ударные комбинации:

*рука+рука+рука+рука, рука+рука+рука+нога, рука+рука+нога+нога,
нога+рука+рука+рука, нога+рука+рука+нога.*

Контратакующая техника:

Контратака рукой на атаку рукой:

Контратака рукой на атаку ногой;

Контратака ногой на атаку рукой:

Контратака ногой на атаку ногой.

Учебно-тренировочные и вольные бои.

Участие в соревнованиях.

Техническая подготовка

- **Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров- новичков**
 - Организация занимающихся без партнера на месте.
 - Организация занимающихся без партнера в движении.
 - Усвоение приема по заданию тренера.
- **Методические приемы обучения основам техники кикбоксинга**
 - Изучение базовых стоек.
 - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
 - Передвижение в базовых стойках.
 - В передвижении выполнение базовой программной техники.
 - Боевые дистанции.
- **Методические приемы обучения технике приёмов ударов, защит и контрударов**
 - Обучение ударам на месте
 - Обучение ударам в движении
 - Обучение приемам защиты на месте
 - Обучение приёмам защиты в движении

2.4.ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ)

1. Тактика нападения.
2. Тактика защиты.
3. Тактика контратаки.
4. Тактика ведения боя с кикбоксерами;
 - Силового типа;
 - Предпочитающего искусное обыгрывание противника;
 - «Темповиками»;
 - «Накаутерами»;
 - «Игровиками»;
 - «Универсалами»;
 - «Левшой»;
 - Высокого роста;
 - Низкого роста;
 - Стремительно бросающегося в атаку;
 - Много работающего ближней к противнику рукой и ногой;
 - Работающего в контратаке;
 - Предпочитающего атаковать руками;
 - Хорошо владеющего ударами с ног;
 - Предпочитающего прямые удары руками и ногами;
 - Предпочитающего удары руками и ногами сбоку;
- 5.Тактические приемы;
 - Спурт в начале раунда (Быстрый старт)
 - Спурт в конце раунда (Быстрый финиш)
 - Изменение темпа боя;
 - Маневрирование;
 - Частая смена дистанции;
 - Непрерывное постоянное давление;
 - Атаки и контратаки в разные уровни;
 - Сдерживание противника;
 - Преследования отступающего противника;
 - Ведение боя с максимально возможными плотностью и активностью;
 - Переход от работы одними руками к серийной работе рук и ног.
6. Тактика ведения боя в углу и у канатов.

2.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Кикбоксинг как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения кикбоксингу. Поочередно выполняя роль инструктора, кикбоксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда кикбоксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у кикбоксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность кикбоксерам получить квалификацию судьи по кикбоксингу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

2.7.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной гигиены и других дисциплин. Для таких современных единоборств, как кикбоксинг характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои

возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность-состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования. Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов. Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению. В практике кикбоксинга задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические-убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу,
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся, методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах

при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор» с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применять практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублимация - представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи и тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную деактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают; относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой подвижной нервной системой. Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Развитие волевых качеств кикбоксера

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно –

тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности. Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной кикбоксером цели, это настойчивость. Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества в тренировке применяются упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов применять «рывки» во время боя с тенью и «стартовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы кикбоксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений кикбоксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность - можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к кикбоксингу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Тренер-преподаватель должен обсудить с кикбоксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике. Надо добиваться того, чтобы кикбоксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера-преподавателя, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствоваться в излюбленных приемах. Надо все время напоминать кикбоксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них, причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции, надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у кикбоксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить кикбоксерам примеры о том, как выдающиеся мастера ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует кикбоксеру

встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими, примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта. Стойкость кикбоксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности входе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь следовать избранным путем.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает кикбоксер перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования

нужного настроя на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная, спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

2.8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная, баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

2.9.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Меры безопасности и предупреждения травматизма.

В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;
- изучить упражнение, соизмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики: Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.

- Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т. п.

- Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.

- Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).

- Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

- Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

С обучающимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

- надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями;
- провести разминку.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

- четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя;
- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера-преподавателя.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:

- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

2.10. ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Этапный норматив		НП-1	НП-2,3	ТГ-1,2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Максимальное количество часов	<i>в неделю</i>	6	9	12	14	16	18
	<i>в год</i>	312	468	624	728	832	936
Максимальное количество тренировок	<i>в неделю</i>	3-4	4-5	6-7	9-10	9-10	9-10
	<i>в год</i>	156-208	208-260	312 - 364	468-520	468-520	468-520

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Методика контроля.

Этап начальной подготовки (ЭНП)

Контроль на ЭНП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок:

в первый день - испытания на скорость;

во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед каждым соревнованием;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль над выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение (допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей).

На ЭНП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

На ЭНП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах учреждения.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества,

инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Тренировочный этап (ТЭ)

Как и на всех этапах подготовки, контроль на ТЭ должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных кикбоксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

3.2 Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для зачисления в группы и перевода из группы в группу:

на этапе начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м. (не более 5,6 с.)	Бег 30 м. (не более 6,2 с.)
Координация	Челночный бег 3x10 м. (не более 16 с.)	Челночный бег 3x10 м. (не более 16 с.)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 110 раз)

**на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации):**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м. (не более 5 с.)	Бег 30 м. (не более 5,6 с.)
Координация	Челночный бег 3x10 м. (не более 13 с.)	Челночный бег 3x10 м. (не более 13,5 с.)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 115 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа: 1.Удары руками; 2.Удары ногами; 3.Защита от ударов руками; Защита от ударов ногами; 4 .Комбинации ударов (рука-рука, нога-нога, рука-нога, нога-рука)	Обязательная техническая программа: 1.Удары руками; 2.Удары ногами; 3.Защита от ударов руками; Защита от ударов ногами; 4 .Комбинации ударов (рука-рука, нога-нога, рука-нога, нога-рука)

3.3.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Этап начальной подготовки 1, 2, 3-й год обучения

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке:

Сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Уметь проводить учебный и соревновательный поединок с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Тренировочный этап 1- 2-й год обучения

По общей и специальной физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

Основной критерий оценки — положительная динамика результатов в тестах.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные поединки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующий году обучения.

3,4,5-й год обучения

По общей и специальной физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годичного цикла тренировки сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь составлять и реализовывать тактический план на поединок с любым соперником.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные поединки в соответствии с тактическим планом.

Уметь проводить «коронные» приемы в поединках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки.

По психологической подготовке

Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, напаваться на поединок с различными противниками.

Уметь управлять своим психическим состоянием:

- а) с целью сохранения энергии к началу соревнований;
- б) распределения нервной энергии к началу соревнований.

Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.

Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.

Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе поединка, недомогание, связанные со сгонкой веса.

Уметь рисковать в сложных ситуациях.

Ставить интересы коллектива выше своих собственных.

Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период боя.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

По инструкторской и судейской практике:

Тренировочный этап

1,2,3 год обучения

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера.

Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам кикбоксинга.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных поединков, в судействе соревнований в роли счетчика ног, секундометриста.

4, 5 год обучения

В процессе инструкторской и судейской практики, занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей занятия; приобретения навыков обучения приемам, атакам, защитам, контратакам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их.

Исполнять обязанности рефери, бокового судьи, судьи-секундометриста, судьи-информатора;

Вести организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

Уметь составлять положение о соревновании;

Оформлять судейскую документацию: заявку от команды, протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; судейскую записку; график распределения судей на поединки;

отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

4.ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Необходимое оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисные	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25.	Урна - плевательница	штук	2
26.	Зеркало (0,6х2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Футы	пара	на занимающ егося	-	-	1	1
2.	Кикбоксерская майка	штук	на занимающ егося	-	-	2	1
3.	Кикбоксерские трусы	штук	на занимающ егося	-	-	1	1
4.	Носки утепленные	пара	на занимающ егося	-	-	-	-
5.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающ егося	-	-	1	1
6.	Халат	штук	на занимающ егося	-	-	-	-
7.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающ егося	-	-	1	1
8.	Перчатки боксерские снарядные	пара	на занимающ егося	-	-	1	1
9.	Перчатки боксерские	пара	на занимающ егося	-	-	1	1
10.	Эластичные бинты	штук	на занимающ егося	-	-	2	0,5

11.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающ егося	-	-	1	1
12.	Шлем кикбоксерский	штук	на занимающ егося	-	-	1	1

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. *Атилов, А.А.* Кикбоксинг лоу кик [Текст]: учебное пособие/ А.А. Атилов, Е.И. Глебов- Феникс- 2002- 553 с.
2. *Головихин Е.В., Степанов С.В.* «Организация учебно-образовательного процесса и построения спортивной тренировки со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга» [Текст]: учебно-методическое пособие/ Е.В. Головихин, Степанов С.В.- Ульяновск, 2006 год- 168 с.
3. *Иванов, А.Л.* Кикбоксинг [Текст]: учебник/ А.Л.Иванов - Книга-Сервис Перун- 1995-310 с.
4. *Клещев, В.Н.* Кикбоксинг [Текст]: учебник для ВУЗов / В.Н. Клещев. – М.: Академический Проект – 2006 – 287 с.
5. *Министерство спорта Российской Федерации.* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг [Текст]: Приказ №449 от 10.06.2014 г. Москва. 2014 г. – 23 с.
6. *Министерство спорта Российской Федерации.* Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам. [Текст]: Приказ №730 от 12.09.2013 г. Москва. 2013 г. – 40 с.
7. *Куприянов А.А, Украинцов В.В., Клещев В.Н., Герасимов М.В., Куштанова М.Е.* Программа спортивной подготовки «Кикбоксинг» [Текст] Москва, 2015 – 69 с.
8. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М: Академия, 2001- 480 с.
9. *Щитов, В.К.* Кикбоксинг тренировки для начинающих с 1 по 73 [Текст]: учебное пособие / В.К. Щитов – Ростов – на – Дону, 2004- 753 с.
10. *Щитов, В.К.* Бокс для начинающих [Текст]: учебное пособие / В. Щитов - М: Гранд, 2001- 442 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kickbox.ru/>, <http://www.fkr.ru/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>