

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
(ГБУ ДО ДЮСШ)

Принята

Педагогическим Советом

Протокол № 1 от «05» 08 2019 г.



О.О. Паккина

Приказ № 10447 от 03 09 2019 г.

Дополнительная
предпрофессиональная образовательная
программа по виду спорта
«Кикбоксинг»

Разработчик программы:
Тренер-преподаватель
Алтыруов Казыбек Нурдулдаевич

Байконур
2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Кикбоксинг» (далее – программа) Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Детской – юношеской спортивной школы (далее – учреждение) разработана в соответствии федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018г. №939 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 04.02.2019г., регистрационный №53679), СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения); Устава ГБУ ДО ДЮСШ г. Байконур.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы: выполнение требований к уровню физической подготовленности обучающихся по виду спорта «Кикбоксинг», освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

Задачи программы:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков по виду спорта «Кикбоксинг»;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

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

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

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта:

Кикбоксинг (от англ. 'kick' - бить ногой и 'boxing' - бокс), - это вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. По правилам классического кикбоксинга, бой ведется в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус как руками, так и ногами.

Кикбоксинг представляет собой гармоничный сплав классического английского бокса и каратэ.

Кикбоксинг как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных

физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций. Специфические особенности кикбоксинга - контакт с партнером посредством ударных движений - способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования.

Однако влияние кикбоксинга на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, учит трудолюбию и целеустремленности.

Кикбоксинг подразделяется на четыре вида:

1. Семи-контакт (полу-контакт).
2. Лайт-контакт (лёгкий контакт).
3. Фул-контакт (полный контакт).
4. Лоу-кик (с ударами голенью по бёдрам).

Освоение технико-тактических действий кикбоксинга занимает длительное время из-за большого числа приемов выполнения ударов руками и ногами, передвижений и возможных боевых взаиморасположений, взаимодействий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от кикбоксеров. Обучение детей и подростков двигательным действиям в условиях вариативных конфликтных ситуаций имеет существенные особенности, связанные с развитием уровня их двигательной и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности освоения многих разделов кикбоксинга.

Необходимо также учитывать динамику развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления в спортивной деятельности. Поэтому при построении многолетней тренировки, в целях систематизации содержания обучения юных кикбоксеров, целесообразно разделить ее на возрастные ступени, в том числе первые две части в случае раннего начала регулярных занятий.

Программа разработана с учетом:

особенностей реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, методы контроля в соответствии федерального стандарта по кикбоксингу, Единой всероссийской спортивной классификацией,

возрастных, психофизических индивидуальных, в том числе гендерных, особенностей обучающихся, специфики работы учреждения.

Программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые предметные области, отвечающие современным требованиям к виду спорта «Кикбоксинг» на всех уровнях сложности.

**Минимальный возраст детей
для зачисления и минимальное количество детей в группах**

таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю
Базовый уровень сложности	1-2	9 (8-9)	15- 20	4-6
	3-4	10 (11-13)	15-17	6-8
	5-6	13-17 (14-18)	15	8-10
Углубленный уровень сложности	1-2	15-17 (14-18)	10	10-12
	3-4	15-17 (14-18)	10	12-14

8 лет - минимальный возраст

10 лет - возраст для зачисления

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Объем программы по предметным областям:

Базовый уровень сложности:

- первый год обучения – 168 учебных часа (4 часов в неделю)
- второй год обучения – 252 учебных часа (6 часов в неделю)
- третий год обучения – 252 учебных часа (6 часов в неделю)
- четвертый год обучения – 336 учебных часа (8 часов в неделю)
- пятый год обучения – 336 учебных часа (8 часов в неделю)
- шестой год обучения – 420 учебных часов (10 часов в неделю)

Углубленный уровень сложности:

- первый год обучения – 420 учебных часов (10 часов в неделю)
- второй год обучения – 504 учебных часа (12 часов в неделю)
- третий год обучения – 504 учебных часа (12 часов в неделю)
- четвертый год обучения – 588 учебных часов (14 часов в неделю)

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:

Обязательные предметные области:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Базовый уровень

- знание истории развития кикбоксинга;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Углубленный уровень

знание истории развития кикбоксинга;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по кикбоксингу, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий кикбоксинга;

знание основ спортивного питания.

«Общая физическая подготовка»

Базовый уровень

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий кикбоксингом;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных и общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;

«Общая и специальная физическая подготовка»

Углубленный уровень:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по кикбоксингу;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий кикбоксингом.

«Вид спорта» (техническая и тактическая подготовка)

Базовый уровень:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой кикбоксинга;

овладение основами техники кикбоксинга на уровне третьего, второго, первого, юношеских спортивных разрядов и третьего спортивных разрядов;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в кикбоксинге;

знание требований техники безопасности при занятиях кикбоксингом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства соревнований по кикбоксингу.

Углубленный уровень:

обучение и совершенствование техники и тактики в кикбоксинге;

овладение основами техники кикбоксинга на уровне третьего, второго, первого спортивных разрядов, спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по кикбоксингу;

формирование мотиваций к занятиям кикбоксингом;

знание официальных правил соревнований и правил судейства по кикбоксингу;

опыт участия физкультурных и спортивных мероприятиях.

«Основы профессионального самоопределения»

Углубленный уровень:

формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, приобретение опыта работы в группе;

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессию;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

Вариативные предметные области:

«Различные виды спорта и подвижные игры»

Базовый и углубленный уровень:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами подвижных игр;

умение развивать физические качества, необходимые для занятий кикбоксингом средствами других видами спорта и подвижных игр;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Акробатика»

Базовый и углубленный уровень:

умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в кикбоксинге;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

«Судейская подготовка»

Углубленный уровень:

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по кикбоксингу.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября. Учебный план разработан из расчета 42 недели в учебном году. Учебный план определяет последовательность освоения содержания программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области.

Учебный план является неотъемлемой частью программы, определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении и включает в себя:

календарный учебный график;

план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации.

Расписание учебных занятий утверждается приказом директора учреждения.

1.1. Календарный учебный график

Условные обозначения:

П - практические и теоретические занятия

С - самостоятельная работа

Э - промежуточная аттестация

И - итоговая аттестация

к – каникулы.

1.2. План учебного процесса

таблица 2

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1-й год 4ч/н	2-й год 6 ч/н	3-й год 6 ч/н	4-й год 8ч/н	5-й год 8 ч/н	6-й год 10 ч/н	1-й год 10 ч/н	2-й год 12ч/н	3-й год 12ч/н	4-й год 14ч/н
1.	Обязательные предметные области	130	212	212	276	276	332	332	402	402	470
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	16	20	26	26	30	30	36	36	36
1.2.	Общая физическая подготовка	44	88	115	110	110	81	81	103	103	103
1.3.	Специальная физическая подготовка	30	60	81	86	86	109	109	129	129	129
1.4.	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	32	48	48	60	60	110	110	182	182	202
2.	Вариативные предметные области	34	34	34	50	50	72	72	80	80	96
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	16	10	10	16	16	12	12	8	8	10
2.2.	Ударная техника нога	14	14	14	22	22	36	36	40	40	50
2.3.	Акробатика	4	10	10	12	12	14	14	16	16	18
2.4.	Судейская подготовка						10	10	16	16	18
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	2	4	4	8	8	12	12	16	16	16
4.	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время									
5.	Аттестация	2	2	2	2	2	4	4	6	6	6
5.1.	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	2	4	6	6	6
5.2.	Итоговая аттестация						2				6
	Количество часов в неделю	4	6	6	8	8	10	10	12	12	14
	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	168	252	252	336	336	420	420	504	504	588

1.3. Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий составляется на учебный год – с сентября по август, или по полугодиям учебного года.

Первое полугодие: сентябрь-декабрь.

Второе полугодие: январь-август.

Расписание, изменения в расписание утверждаются приказом директора.

В расписании указываются:

вид спорта;

ФИО педагогического работника;

группа;

объем нагрузки;

дни недели;
время проведения (начало-окончание) ;
место проведения занятия.

2. Методическая часть

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

2.1.1. Предметная область

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных занятий, разбора методических пособий, кино- и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять учреждение, город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретический материал преподносится в доступной для конкретной возрастной группы форме.

По мере обучения отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в группе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у обучающихся правильное, уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к работникам учреждения, к судьям, к зрителям.

Темы теоретических занятий для групп базового и углубленного уровня:

Физическая культура и спорт в России.

Краткий обзор развития кикбоксинга в России.

Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена.

Гигиена, закаливание, питание и режим бойца.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Основы техники и тактики кикбоксинга.

Основы методики обучения и тренировки бойца.

Моральная и психологическая подготовка бойца.

Физическая подготовка бойца.

Периодизация спортивной тренировки в кикбоксинге.

Планирование и контроль тренировки бойца.

Правила соревнований по кикбоксингу. Планирование, организация и проведение соревнований.

Оборудование и инвентарь для занятий кикбоксингом.

Просмотр и анализ соревнований.

Установки перед соревнованием.

На первых годах обучения необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях кикбоксинга, её истории и предназначении. В группах базового уровня знакомство обучающихся с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данное техническое или тактическое действие лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах углубленного уровня теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история кикбоксинга и методические особенности построения образовательного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке групп углублённого уровня необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

2.1.2 Предметная область «Общая физическая подготовка»

Кикбоксинг – скоростно-силовой вид спорта, следовательно, спортсменам необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов.

Общая физическая подготовка включает в себя строевые, порядковые упражнения (строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания) и общеподготовительные упражнения (координационные; кондиционные(развивающие);оздоровительно-восстановительные), осуществляются средствами других видов спорта.

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; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); 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.

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; опорные через козла, коня.

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.

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); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

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; поднимание туловища лежа на животе с различными положениями и движениями руками и ногами; поднимание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами;

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 и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) упражнения на расслабление – из наклона 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 наклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) дыхательные упражнения – *синхронное* чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево – вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на

месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; 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); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; 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 подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку;

д) упражнения с гирями – для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) – поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из вися, 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 руки; то же одной рукой (из вися, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках, на 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;

е) упражнения со стулом – поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стоя

сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке – упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

б) на гимнастической стенке – передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, 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; 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.;

в) на кольцах и перекладине – подтягивание 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;

г) на канате и шесте – лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное);

д) на козле и коне – опорные прыжки через снаряды разной высоты;

е) упражнения на батуте (для учащихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет): прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; проплывание под водой, игры на воде.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, 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, игры по упрощенным правилам.

2.1.3 Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»

Специальная психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют **объективные и субъективные трудности**.

Объективные трудности:

трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка – проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поручение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности, сообщается информация, которая способствует развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

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

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. **Волевое действие** есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- 1) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- 2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;
- 3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

постановка цели, появление стремления достичь ее;
выбор средств и путей достижения цели;
преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как **осознание – планирование – борьба мотивов – волевое усилие**.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движения по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в формировании волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено...», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцированной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{4}$ от максимального позволяют

использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка, чувство удара и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности – упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками.

По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цель в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости – всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели – общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена. Обучение и совершенствование способов выпол-

нения двигательных действий в спортивных единоборствах представляет для спортсмена определенную трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки – стадии формирования умений – особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний – в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена и именно на стадии умений спортсмену приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. Причем спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений – все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия – в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, какие волевые усилия требуются от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершен-

ствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и если данное свойство внимания недостаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект – совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же – развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство, как распределение внимания, своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны преподавателя, тренера по спорту. Подчас очень «мотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нам приходилось наблюдать, как некоторые спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

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

2.1.4 Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения и т.д.

Упражнения с партнером: выполнение различных технических действий по макеваре с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером и т.д.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к тхэквондо (ИТФ), то это означает прежде всего заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для тхэквондо (ИТФ), но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав одну из рук соперника сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в тхэквондо (ИТФ).

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания и головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться.

Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей.

Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в теснения

Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния

конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» УСИЛИЯ соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами тхэквондо (ИТФ).

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

2.1.5 Предметная область «Вид спорта»

Технико-тактическая подготовка в кикбоксинге

таблица 3

Базовый уровень	Углубленный уровень
<ol style="list-style-type: none">1. Атакующие связки из двух ударов ногами2. Атакующие связи из 2-х элементов (удар руками + удар ногой)3. Атакующие связки из 3-х элементов<ol style="list-style-type: none">а) Атака в одноименной стойкеб) Атака в разноименной стойке4. Контратакующий удар.5. Контратакующий встречный удар рукой.6. Постановка цепи поединка7. Атакующие связки<ol style="list-style-type: none">а) короткиеб) длинныев) с рваным ритмомг) с быстрым разрывом и сокращением дистанции8. Контратакующие связки<ol style="list-style-type: none">а) короткиеб) с развитиемв) с «Оттяжкой» (с быстрым разрывом сокращением дистанции)г) на опережениед) используя инерцию движения соперника9. Использование благоприятных ситуаций10. Создание благоприятных ситуаций11. Однонаправленные и разнонаправленные комбинации	<ol style="list-style-type: none">1. Изучение внешних условий проведения поединка (освещенность, температура, зал, климат)2. Изучение особенностей партнеров (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойичники, правостойичники, темповики и др.)3. Способы утомления противников4. Способы отдыха в поединке5. Подготовка к соревнованию по индивидуальному плану6. Управление ходом поединка в условиях дефицита времени7. Предугадывание8. Накопление двигательного опыта9. Сбор информации о сопернике и построение модели поединка с конкретным соперником10. Ведение поединка на линии дояна11. Реализация замысла поединка12. Разработка плана действий на соревнования.

На протяжении всего обучения необходимо овладеть тактикой проведения различных маневров и подготавливающих действий для большей эффективности поединка.

3. Вариативные предметные области

3.1. Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с обучающимися. В кикбоксинге, особенно на первых годах обучения широко используются подвижные игры. Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча и др.). Эти двига-

тельные действия мотивированы её сюжетом (темой, идеей). Они направляются на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры.

Подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих (быстро добежать до цели, быстрее бросить в цель, быстро и ловко догнать «противника» или убежать от него и т.п.).

Двигательные действия устанавливаются правилами игры, выполнение которых требует от играющих соответствующего инициативного поведения в пределах установленных правил. Правила определяют характер препятствий и трудностей в игре на пути достижения цели. От сложности и количества правил зависит и сама сложность игры.

Подвижные игры не требуют от участников специальной подготовленности. Правила в них варьируются самими участниками и руководителями в зависимости от условий, в которых игры проводятся. В них нет точно установленного числа играющих, точного размера площади, также варьируется и инвентарь (булавы, мячи, мешочки с отягощением, скакалки, гимнастические палки и т.д.).

Каждая подвижная игра имеет свое содержание, форму (построение) и методические особенности. Форма игры связана с содержанием и обуславливается им. Подвижные игры являются не только средством, но и методом физического воспитания.

Подвижные игры имеют большое значение для укрепления здоровья и всестороннего развития гимнастики. Они усиливают кровообращение, укрепляют дыхание, улучшают пищеварение, благотворно действуют на нервную систему. Игры на свежем воздухе способствуют закаливанию организма человека, повышению его жизнедеятельности.

У играющих развиваются ловкость, сила, выносливость, быстрота, ориентировка, меткость, настойчивость, выдержка, решительность, смелость, находчивость.

Занятия подвижными играми, при должной их организации, приобретают большое значение не только для укрепления здоровья, но и разностороннего физического развития обучающихся. Велика вспомогательная роль игр в процессе обучения правильному выполнению упражнений гимнастического и спортивного характера. Широки возможности использования игр для закрепления и совершенствования приобретенных различных двигательных навыков. Одновременно путем игры разрешаются и воспитательные задачи, формируются и укрепляются дружеские, товарищеские отношения; вырабатываются упорство к достижению намеченной цели; проявляются решительность, инициатива, творческие способности.

Таким образом, в результате правильно и систематически организуемых подвижных игр можно оказывать большую помощь успешному овладению обучающимися элементами техники гимнастических упражнений, а также содействовать повышению уровня физической подготовленности и воспитанию ряда положительных морально-волевых качеств.

В каждой даже самой простой подвижной игре заложены элементы состязания. При этом игровые действия предоставляют участникам большой выбор способов для достижения преимущества над «противником», достижения победы.

Состязательным характером подвижных игр во многом определяется их увлекательность и сходство со спортом, спортивными соревнованиями.

Участники подвижных игр находят удовлетворение в остроте состязания, в борьбе по преодолению возникающих по ходу игр препятствий, испытывают радость при завоёванной победе. Поэтому занятия подвижными играми могут воспитывать у детей вкус к спорту, любовь к спортивным соревнованиям.

Педагогические рекомендации о значении использования подвижных игр как одного из вспомогательных средств в занятиях спортом подкрепляются и некоторыми естественнонаучными данными.

Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов.

Это положительно отражается на усвоении занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а так же подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержанности, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому для достижения успехов в спорте.

В занятиях спортом с обучающимися базового уровня подвижные игры можно применять: 1) в плане непосредственного содействия решению специальных задач подготовки; и 2) для повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся.

1. (Содействие) Соответственно первой задаче проведение игр может содействовать выработке, закреплению и совершенствованию отдельных технических приемов и их сочетаний, помогать наиболее правильному применению усвоенных приемов при целостном выполнении изучаемых упражнений. В этих играх исключается вмешательство «противника», которое может затруднить выполнение приема. Все внимание играющих направлено только на то, чтобы наиболее успешно справиться с заданием. Подобные подвижные игры приближаются по существу к вспомогательным спортивным упражнениям. Однако, они сохраняют черты игровой творческой, инициативной деятельности, протекающей на основе определенных правил; они характерны активными действиями, направленными на преодоление препятствий по пути к достижению условий цели (испытать свои силы и способности, выиграть, победить, овладеть теми или иными приемами и т.д.).

В практике такие игры часто принято называть «игровыми упражнениями». Они могут особенно широко применяться в занятиях на первых годах обучения, привлекая обучающихся своей доступностью, разнообразием и состязательным характером. Участие в игровых упражнениях побуждает обучающихся в основном правильно выполнять многие изучаемые упражнения – элементы, что помогает строить процесс обучения и тренировки более эмоционально и эффективно.

2. Использование подвижных игр соответственно второй задаче по преимуществу помогает повышать уровень общей физической подготовленности обучающихся, что оказывает благоприятное влияние на результаты их специальной подготовки. Следует иметь в виду, что при проведении многих игр могут, в той или иной мере разрешаться одновременно две задачи.

Игровой метод используется для закрепления навыков, необходимых в кикбоксинге, помогает тренеру-преподавателю придать занятиям эмоциональную окраску, соревновательный характер, что положительно сказывается на процессе обучения. Игра может быть использована как средство для развития внимания, запоминания отдельных связок и элементов, совершенствования некоторых из них в ходе веселого соревнования. Большое значение имеют игры с элементами акробатики. В них включаются кувьрки, перевороты, перекаты, шпагаты, мосты, упражнения для развития прыгучести.

Для развития силовых и координационных способностей используются упражнения на гимнастических снарядах: а канате – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине – подтягивание, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки.

3.2.Предметная область «Акробатика»

Акробатические и полуакробатические элементы широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: акробатике, спортивной и художественной гимнастике. Отличительной особенностью акробатических упражнений является их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки.

Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной – движение вперед и назад и сагиттальной – движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы следующим образом: во-первых, выделяют две группы элементов; статические и динамические, во-вторых, каждая группа подразделяется на структурные группы.

I группа – статические положения:

мосты – на двух и одной ногах, руках;

шпагаты – на правую, левую ногу, поперечный;

упоры – стоя, сидя, лежа;

стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

II группа – динамические движения:

кувьрки.

Кувырки – это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Виды кувырков:

по направлению: вперед и назад;

по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно;

по соединениям: в стойку на голове, в стойку на руках;

кувырки вперед могут также выполняться с фазой полета.

Обучение акробатическим элементам осуществляется по общим правилам, но имеет некоторые особенности:

при обучении акробатическим элементам широко применяется метод страховки и помощи;

необходимо располагать специальным оборудованием: ковер, дорожка, маты, тренажеры.

3.3. Предметная область «Судейская подготовка»

Углубленный уровень:

В учебно-тренировочном процессе для юных бойцов необходимо предусмотреть также приобретение судейских навыков в качестве:

руководителя ковра,

судьи-секундометриста,

судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);

участие в судействе в качестве бокового судьи;

участие в судействе в качестве зам. главного судьи;

участие в судействе в качестве рефери на площадке;

участие в качестве главного секретаря;

участие в судействе в качестве главного судьи;

организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

оставление положения о соревновании;

оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица жеребьевки;

изучение особенностей судейства соревнований;

освоение критериев оценки технических действий.

3.4. Объемы учебных нагрузок
Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня
1 года обучения (4 часа в неделю)

таблица 4

№ п/п	Наименование предметных областей	Количе- ство часов в год	таблица 4											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	126	7	12	17	15	13	13	14	14	11	13		12
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
	История развития вида спорта	2	1	1										
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2			1	1								
	Режим дня, гигиена, закаливание	3					1	1	1					
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	3								1	1			1
1.2	Общая физическая подготовка	44												
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
	Развитие гибкости	8			1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие координационных способностей	8			1	1	1	1	1	1		1		1
	Развитие силовых способностей	8				1	1	1	1	1	1	1		1
	Развитие скоростных способностей	8		1		1	1	1	1	1		1		1
	Развитие выносливости	4	1	1	1	1								
1.3	Специальная физическая подготовка	30												
	Специальные упражнения кик-боксинга	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
	Бой с тенью	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
	Упражнение с партнером (в парах)	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	42												
	Передвижение в стойке бокса	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Упражнение ударной технике	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3		
	Упражнения со скакалкой	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
	Знание требований техники безопасности, оборудования	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
2.	Вариативные предметные области	34	4	3	3	6	3	3	4	6	5	2		3
2.1	Различные виды спорта и под-	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1

	вижные игры													
2.2	Упражнение ударной технике ногами	14	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1		2
2.3.	Акробатика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	6				3				3				
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	2	1									1		
6	Количество часов в неделю		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	168	15	14	15	20	16	16	17	19	15	11		12

**Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня
2-3 года обучения (6 часов в неделю)**

таблица 5

п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	212				-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	16												
	История развития вида спорта	4	1	1	1	1								
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4					1	1	1	1				
	Режим дня, гигиена, закаливание	4		1							1	1		1
	Здоровый образ жизни здоровое питание	4	1		1	1	1							
1.2	Общая физическая подготовка	88												
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	15	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1		2
	Развитие гибкости	14	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1		1
	Развитие координационных способностей	15	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2		
	Развитие силовых способностей	14	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1		1
	Развитие скоростных способностей	15	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1		1
	Развитие выносливости	15	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1		2
1.3	Специальная физическая подготовка	60												
	Специальные упражнения кикбоксинга	20	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Бой с тенью	20	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Упражнение с партнером (в парах)	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	48												
	Передвижение в стойке бокса	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
	Упражнение ударной технике	12	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1		1
	Упражнения со скакалкой	12	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1		1
	Знание требований техники безопасности, оборудования	12	1	1	1	1	1	1	12	1	1	1		1
2	Вариативные предметные области	34												
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
2.2	Упражнение ударной технике ногами	14	1	1		1	1	1	1		1	3		1
2.3.	Акробатика	10	1	1	1	1	1	1	1		1	1		1
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	4				2				2				
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	2	1								1			
6	Количество часов в неделю		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6
7	Общий объем учебной нагрузки (в час.)	252	23	22	23	25	24	23	23	24	22	23		20

**Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня
4-5 года обучения (8 часов в неделю)**

таблица 6

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	276												
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	20												
	История развития вида спорта	5	1	1	1	1	1							
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	5						1	1	1	1	1		
	Режим дня, гигиена, закаливание	5	1	1	1	1	1							
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	5						1	1	1		1		1
1.2	Общая физическая подготовка	115												
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Развитие гибкости	20	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1		2
	Развитие координационных способностей	18	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1		1
	Развитие силовых способностей	20	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Развитие скоростных способностей	17	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2		1
	Развитие выносливости	18	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1		1
1.3	Специальная физическая подготовка	81												
	Специальные упражнения кикбоксинга	27	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3		3
	Бой с тенью	27	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2		2
	Упражнение с партнером (в парах)	27	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2		2
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	60												
	Передвижение в стойке бокса	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1
	Упражнение ударной технике	20	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Упражнения со скакалкой	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Знание требований техники безопасности, оборудования	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
2	Вариативные предметные области	50												
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	16												
2.2	Упражнение ударной технике ногами	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
2.3.	Акробатика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	8				4				4				
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	2		2										
6	Количество часов в неделю		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
7	Общий объем учебной нагрузки (в час.)	336												

**Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня
6 года обучения (10 часов в неделю)**

таблица 7

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	332		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1.1	Теоретические основы физической культуры спорта	26												
	История развития вида спорта	6	1	1	1	1	1	1						
	Место и роль физической культуры и спорта современном обществе	6		1	1	1	1	1	1					
	Режим дня, гигиена, закаливание	7			1	1	1	1	1	1	1			
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	7					1	1	1	1	1	1		1
1.2	Общая физическая подготовка	110												
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Развитие гибкости	14	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1		2
	Развитие координационных способностей	16	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1		2
	Развитие силовых способностей	18	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1		2
	Развитие скоростных способностей	18	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2		2
	Развитие выносливости	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
1.3	Специальная физическая подготовка	86												
	Специальные упражнения кикбоксинга	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Бой с тенью	28	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2		3
	Упражнение с партнером (в парах)	36	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3		3
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	110												
	Передвижение в стойке бокса	20	2	3	3	1	1	2	1	3	1	1		1
	Упражнение ударной технике	39	3	3	4	3	5	5	3	3	4	3		3
	Упражнения со скакалкой	24	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2		3
	Знание требований техники безопасности, оборудования	27	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2		5
2	Вариативные предметные области	72												
	Различные виды спорта и подвижные игры	12	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1		1
	Упражнение ударной технике ногами	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6		3
	Акробатика	14	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
	Судейская подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	12		3		3			3			3		
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	4	2							2				
6	Количество часов в неделю		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10
7	Общий объем учебной нагрузки (в час.)	420	38	38	39	38	38	38	38	39	38	37		38

**Объемы учебных нагрузок для группы углубленного уровня
1 года обучения (10 учебных часов в неделю)**

таблица 8

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	Месяцы													
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Обязательные предметные области	332		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	26														
	История развития вида спорта	6	1	1	1	1	1	1	1							
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	6		1	1	1	1	1	1	1						
	Режим дня, гигиена, закаливание	7			1	1	1	1	1	1	1	1				
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	7						1	1	1	1	1	1			1
1.2	Общая физическая подготовка	110														
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2
	Развитие гибкости	14	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1			2
	Развитие координационных способностей	16	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1			2
	Развитие силовых способностей	18	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1			2
	Развитие скоростных способностей	18	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2			2
	Развитие выносливости	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2
1.3	Специальная физическая подготовка	86														
	Специальные упражнения кикбоксинга	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2
	Бой с тенью	28	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2			3
	Упражнение с партнером (в парах)	36	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3				3
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	110														
	Передвижение в стойке бокса	20	2	3	3	1	1	2	1	3	1	1				1
	Упражнение ударной технике	39	3	3	4	3	5	5	3	3	4	3				3
	Упражнения со скакалкой	24	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2				3
	Знание требований техники безопасности, оборудования	27	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2				5
2	Вариативные предметные области	72														
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	12	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1				1
2.2	Упражнение ударной технике ногами	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6				3
2.3	Акробатика	14	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1				1
2.4	Судейская подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	12		3		3				3			3			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время														
5	Промежуточная аттестация	4		2							2					
6	Количество часов в неделю		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
7	Общий объем учебной нагрузки (в час.)	420	38	38	39	38	38	38	38	38	39	38	37			38

**Объемы учебных нагрузок
для группы углубленного уровня 2 - 3 года обучения
(12 учебных часов в неделю)**

таблица 9

№ п/п	Наименование предметных областей	Количе- ство ча- сов в год															
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август			
1	Обязательные предметные области	402															
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	30															
	История развития вида спорта	7	1	1	1	1	1	1	1								
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	7		1	1	1	1	1	1	1							
	Режим дня, гигиена, закаливание	8			1	1	1	1	1	1	1	1					
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	8				1	1	1	1	1	1	1					1
1.2	Общая физическая подготовка	81															
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1				1
	Развитие гибкости	18	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2				1
	Развитие координационных способностей	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
	Развитие силовых способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
	Развитие скоростных способностей	12	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1					
	Развитие выносливости	13	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1				1
1.3	Специальная физическая подготовка	109															
	Специальные упражнения кикбоксинга	42	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4				4
	Бой с тенью	37	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3					3
	Упражнение с партнером (в парах)	30	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2					2
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	182															
	Передвижение в стойке бокса	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2				2
	Упражнение ударной технике	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					2
	Упражнения со скакалкой	40	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4					2
	Знание требований техники безопасности, оборудования	50	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5					3
2	Вариативные предметные области	80															
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	8	1	1	1	1		1	1	1	1						
2.2	Упражнение ударной технике ногами	46	4	5	4	4	3	5	5	4	4	5					3
2.3	Акробатика	16	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1					1
2.4	Судейская подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	16	5	4	4	5	3		4	5	5	4					3
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время															
5	Промежуточная аттестация	6		3						3							
6	Количество часов в неделю		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	504	50	51	50	54	43	49	53	52	49	44					29

**Объемы учебных нагрузок для группы углубленного уровня
4 года обучения (14 учебных часов в неделю)**

таблица 10

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	таблица 10													
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Обязательные предметные области	470														
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	36														
	История развития вида спорта	5	1	1	1			1								
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	13	2	1	1		1	1	1	2	1	1			1	
	Режим дня, гигиена, закаливание	4		2	1											
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	14	1	1	2		1	1	1	1	2	1			1	
1.2	Общая физическая подготовка	103														
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	22	2	2	2		2	2	2	2	2	2			2	
	Развитие гибкости	10	1	1	1		1	1	1	1	1	1				
	Развитие координационных способностей	18	2	2	2		1	2	2	2	2				1	
	Развитие силовых способностей	21	2	2	3		1	2	2	2	2	2			1	
	Развитие скоростных способностей	16	1	2	1		1	1	2	2	2	1			1	
	Развитие выносливости	16	2	1	2		2	2	1	1	2	1			1	
1.3	Специальная физическая подготовка	129														
	Специальные упражнения кикбоксинга	46	4	4	4		4	4	4	4	4	4			4	
	Бой с тенью	40	4	4	4		4	4	4	4	4	4			2	
	Упражнение с партнером (в парах)	43	4	4	4		4	4	4	4	4	4			4	
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	202														
	Передвижение в стойке бокса	42	4	4	4		4	4	5	5	3	3			3	
	Упражнение ударной технике	80	8	8	8		8	8	8	8	8	8			4	
	Упражнения со скакалкой	50	5	5	5		5	5	5	5	5	5			3	
	Знание требований техники безопасности, оборудования	30	3	3	3		3	3	3	3	2	3			2	
2	Вариативные предметные области	96														
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	10	1	1	1		1	1	1	1	1	1			1	
2.2	Упражнение ударной технике ногами	50	5	5	5		5	5	5	5	5	5			2	
2.3.	Акробатика	18	1	2	2		1	2	2	2	2	2			1	
2.4.	Судейская подготовка	18	2	1	2		2	2	2	2	2	2			1	
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	16	1	2	1		2	1	2	2	2	1			1	
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время														
5	Промежуточная аттестация	6		3					3							
6	Количество часов в неделю		14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	588	56	58	59	41	53	56	57	58	56	51			38	

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

По окончании года обучения воспитанники базового уровня должны:

1. сдать тесты по общей физической подготовке, которые свидетельствуют о росте физических качеств организма;

2. должны овладеть приемами техники кикбоксинга:

атакующие действия

прямые удары руками и защиты от них (подставка ладони, локтя, предплечья; шаг в сторону, назад, вперед; уклон; отклон; нырок и др.);

боковые удары руками и защиты от них;

удары снизу руками и защиты от них;

прямые удары ногами (вперед, назад, в сторону) и защиты от них (подставка ладони, локтя, предплечья; шаг в сторону, назад, вперед; уклон, отклон, нырок и др.)

боковые удары ногами и защиты от них;

удары ногами наотмашь и защиты от них;

рубящие удары ногами и защиты от них;

защитные действия

подставки ладони (левой, правой);

подставка локтя;

подставка плеча;

уклон влево;

уклон вправо;

нырок влево;

нырок вправо;

шаг назад;

отскок назад;

шаг в сторону (сайд-степ) *передвижения по рингу*;

обычный шаг;

челночные передвижения;

приставной;

забегание;

в течение года воспитанники должны провести не менее 5 боев в соревнованиях небольшой квалификации.

По окончании года обучения воспитанники углубленного уровня должны:

1. сдать тесты по общей физической подготовке, которые свидетельствуют о росте физических качеств организма;

2. должны овладеть приемами техники кикбоксинга:

атакующие действия

прямые удары руками и защиты от них (подставка ладони, локтя, предплечья; шаг в сторону, назад, вперед; уклон; отклон; нырок и др.);

боковые удары руками и защиты от них;

удары снизу руками и защиты от них;

прямые удары ногами (вперед, назад, в сторону) и защиты от них (подставка ладони, локтя, предплечья; шаг в сторону, назад, вперед; уклон, отклон, нырок и др.);

боковые удары ногами и защиты от них;
удары ногами наотмашь и защиты от них;
рубящие удары ногами и защиты от них;

защитные действия

подставки ладони (левой, правой);

подставка локтя;

подставка плеча;

уклон влево;

уклон вправо;

нырок влево;

нырок вправо;

шаг назад;

отскок назад;

шаг в сторону (сайд-степ).

передвижения по рингу

обычный шаг;

челночные передвижения;

приставной;

забегание.

А также все атакующие и защитные действия в движении.

овладеть теоретическими знаниями данного уровня;

развить специальные -физические качества;

выполнить объемы тренировочных нагрузок предусмотренных программными требованиями;

достигнуть мастерства технико-тактической подготовки;

достигнуть спортивных результатов;

обрести устойчивый интерес к занятиям;

приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;

приобщиться к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП,

дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Система контроля на углубленном уровне должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль за частотой пульса в покое, качества сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных кикбоксеров.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов:

усовершенствовать приемы техники и тактики кикбоксинга;

строить тактически правильно поединок на ринге против кикбоксеров: темповиков; игровиков; нокаутеров; левши, а также владеть навыками ближнего боя;

успешно решить поставленные задачи на основных соревнованиях, уровень ко-

торых predeterminedляется в начале сезона.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы **Общие требования**

К занятиям по кикбоксингу допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по технике безопасности, 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 проведении занятий по кикбоксингу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

Травмы при выполнении специальных упражнений в парах без спортивного снаряжения.

Выполнение упражнений без разминки.

Травмы при выполнении упражнений на неисправном оборудовании.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Принимать пищу не менее, чем за 1,5 – 2 часа до начала занятий;

Занятия в зале проводятся согласно расписанию или по согласованию с администрацией школы;

Зал открывается за 5 мин. до начала занятий.

Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Передвижение к месту тренировок осуществлять медленным шагом, соблюдая интервалы и дистанцию, на лестничных маршах не толкаться, пропуская вперед девочек и меньших по возрасту, не допуская резких движений и остановок.

Снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.).

Сдать ценные вещи тренеру-преподавателю или дежурному администратору.

Сотовые телефоны отключить.

Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

Для организации занятия проверить исправность и надежность установки ринга и боксерских мешков.

Не шуметь, не бегать по залу.

Требования безопасности во время занятий

Начинать и заканчивать выполнение занятий только по команде тренера преподавателя.

Не выполнять задания на неисправном, непрочном установленном и ненадежно закрепленном оборудовании.

Соблюдать дисциплину.

Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

Не предпринимать действия без согласования с тренером-преподавателем.

При выполнении упражнений должны быть обеспечены соответствующая страховка, самостраховка и помощь; Во время тренировочного спаринга по свистку (команде) тренера-преподавателя бойцы немедленно прекращают спаринг. Спаринг проводится между участниками одинаковой весовой категории с одинаковой физической и технической подготовленностью.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении во время занятий сильных болевых ощущений в суставах или мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные входы, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения, сообщить о пожаре в администрацию ДЮСШ.

Требования безопасности по окончании занятий

Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

Тщательно проветрить спортивное помещение.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

4. Воспитательная и профориентационная работа

4.1. Воспитательная работа:

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 предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

При этом психологическая 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 направлена на формирование положительных эмоций от проведенных занятий и создания благоприятных условий для усвоения учебного материала.

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 ежедневно 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, дисциплинированное 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 систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, 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.

Напомним, что 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 преобразуется, 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 бокса 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 спорт-

смена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

План профориентационной и воспитательной работы

таблица 11

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1.	Самостоятельное составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке	первое полугодие
2.	Проведение комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке	второе полугодие
3.	Проведение разминки на занятиях	первое полугодие
4.	Проведение частей учебного занятия	второе полугодие
5.	Изучение правил судейства соревнований	в течение года
6.	Изучение федерального стандарта по виду спорта «Кикбоксинг»	второе полугодие
7.	Посещение музейных экспозиций, представлений, спектаклей и т.п. на спортивную тему или иную, связанную с воспитательной работой	в течение года
8.	Посещение и анализ занятий тренеров-преподавателей по кикбоксингу учреждения, города, области	второе полугодие
9.	Профориентационные занятия по судейству соревнований	второе полугодие
10.	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися обучающимися	второе полугодие
11.	Участие в мероприятиях образовательного форума, мастер-классах в качестве зрителей, слушателей участников	первое полугодие
12.	Встреча с выпускниками учреждения с профориентационной целью	второе полугодие
13.	Встреча с известными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами сферы физической культуры и спорта	по назначению
14.	Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях уровней учреждения, муниципального, регионального в качестве помощника судьи, секретаря, волонтера	В соответствии календарному плану

4.2. Профориентационная работа:

Кикбоксинг - спортивное единоборство, представляющее собой синтез классического бокса и каратэ. Зародился в 1960-х гг. С английского «кикбоксинг» переводится как «поединок руками и ногами», как на средней, так и на дальней дистанции. Включает в себя несколько видов восточных единоборств. Подразделяется на американский кикбоксинг: фулл-контакт (жесткий стиль, отрабатывается техника мощных ударов руками и ногами без остановки времени), фулл-контакт с лоу-киком (свободный стиль, требует большой технической подготовки), кик-лайт, семи-контакт, лайт-контакт (легкий контакт, где запрещены акцентированные удары), и японский кикбоксинг: формат К-1 (самый жесткий раздел, требует высокой и технической подготовки, в нем помимо ударов руками и ногами разрешены удары коленями).

4.3. Физкультурные и спортивные мероприятия

План физкультурных и спортивных мероприятий (далее – План), безусловно, влияет на построение годичного цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, План не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

План формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Республики Казахстан, муниципальных образований.

При составлении плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- уровень физкультурно-спортивной организации (ДЮСШ);
- городской (районный) уровень;
- областной уровень;
- чемпионат РК
- республиканский уровень,
- международный уровень.

В системе спортивной подготовки по кикбоксингу выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования. Они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Контрольные соревнования занимают исключительно большое место в тренировочном процессе кикбоксера. Для квалифицированных спортсменов такие соревнования с часто изменяющейся программой организуются обычно с интервалом в 1-2 недели.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принци-

па, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования. Направлены на достижение максимально высокого результата, целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на максимально полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

5. Система контроля. Аттестация промежуточная и итоговая.

5.1. Формы текущего контроля успеваемости аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется в форме зачета и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и анализ регулярности посещения тренировочных занятий.

Аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая) проходит ежегодно в форме зачета и включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в Первенстве учреждения (для обучающихся, не имеющих спортивных разрядов и имеющих юношеские спортивные разряды или в соревнованиях согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятия (для обучающихся, имеющих первый спортивный разряд и выше), а также анализ:

результатов выступления на официальных соревнованиях в течение учебного года;

освоения объемов тренировочных нагрузок в соответствии требованиям образовательной программы;

роста спортивно-технических показателей;

выполнения разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации;

освоения теоретического раздела образовательной программы;

отсутствия медицинских противопоказаний для занятия спортом.

5.2. Периодичность текущего контроля успеваемости и аттестации

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится ежегодно, как правило, в декабре учебного года.

Аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая) проводится ежегодно в конце учебного года (май-июнь).

5.3. Порядок текущего контроля успеваемости и аттестации

Текущий контроль успеваемости и аттестацию обязаны пройти все обучающиеся учреждения.

Сроки проведения текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся устанавливаются приказом директора учреждения.

В случае отсутствия обучающегося по уважительной причине (болезнь, участие в официальных республиканских и международных соревнованиях, тренировочных сборах и т.п.), обучающийся имеет право пройти аттестацию в индивидуальные сро-

ки на основании заявления от родителей (законных представителей) по согласованию с тренером-преподавателем.

Прием нормативов по общей и специальной подготовке осуществляется тренером-преподавателем в присутствии старшего тренера-преподавателя, председателя методического объединения, методиста или заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

Результаты сдачи нормативов по общей и специальной подготовке оформляются протоколом и заносятся в журнал учета групповых занятий в графу «Результаты выполнения контрольных нормативов».

5.4. Методические рекомендации по организации аттестации

Промежуточная аттестация проводится в группах базового уровня первого-пятого годов обучения и в группах углубленного уровня первого-третьего годов обучения.

Итоговая аттестация проводится в группах базового уровня шестого года обучения и в группах углубленного уровня четвертого годов обучения.

Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию и выполнившие все требования для перевода на следующий год обучения, заслуживают отметки «выполнен».

По результатам промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год обучения либо заканчивает обучение. В исключительных случаях обучающийся может быть оставлен повторно на том же уровне для дополнительного обучения.

Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию в группе базового уровня шестого года обучения получают документ (справку) об обучении.

Для зачисления на углубленный уровень обучения, обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже второго спортивного разряда и показатели сдачи контрольных нормативов на высоком уровне (средний балл не ниже 4,0).

Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию в группе углубленного уровня четвертого года обучения являются выпускниками учреждения и получают документ (справку) об обучении.

Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

5.5. Нормативы физической подготовленности по годам обучения для зачисления на базовый уровень

таблица 12

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы					
	БУ-1		БУ-2		БУ-3	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Общая физическая подготовка						
Бег 30 м, сек	5,6	6,2	5,5	6,1	5,4	6,0
Челночный бег 3*10, сек	16	16	15	15	14	14
Непрерывный бег в свободном темпе	10	8	10	8	10	8
Подтягивание на перекладине, раз	5	2	6	3	7	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	13	16	14	17	15
Подъем туловища в положении лежа, раз	15	13	16	14	17	15
Прыжок в длину с места, см	1,2	1,1	1,3	1,2	1,4	1,3

**Контрольно-переводные нормативы физической подготовленности
по годам обучения на базовый и углубленный уровень**

таблица 13

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы									
	БУ-4		БУ-5		БУ-6		УУ 1-2		УУ 3-4	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Общая физическая подготовка										
Бег 30 м, сек	5,0	5,6	4,9	5,5	4,8	5,4	4,7	5,5	4,6	5,4
Челночный бег 3*10, сек	13	13,5	12	13	11	12	10	11	9	10
Непрерывный бег в свободном темпе	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10
Подтягивание на перекладине, раз	10	8	11	9	12	10	13	11	14	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	13	16	12	17	11	18	10	19	9
Подъем туловища в положении лежа за 30 сек, раз	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19
Прыжок в длину с места, см	1,3	1,15	1,4	1,2	1,5	1,3	1,6	1,4	1,7	1,5
Выполнение разрядных требований	1-3 юношеский, 1-3 спортивный разряд								1 -КМС	

**Комплекс контрольных упражнений и нормативы для оценки
специальной физической подготовленности**

таблица 14

Контрольное упражнение	Контрольный норматив по годам обучения				
	базовый уровень				
	1	2	3	4	5-6
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	19	20	21	22	23
Нанесение ударов по мешку за 1 м	65	70	75	80	85
Нанесение ударов ногами по мешку за 30с	10	15	20	25	30

**Комплекс контрольных упражнений и нормативы для оценки
специальной физической подготовленности**

таблица 15

Контрольное упражнение	Контрольный норматив по этапам
	углубленный уровень
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	23
Нанесение ударов по мешку за 1 м	95
Нанесение ударов ногами по мешку за 30с	35

**5.6. Перечень вопросов по текущему контролю,
освоения теоретической части**

Базовый уровень

История развития кикбоксинга

характеристика различных видов кикбоксинга, место и значение в системе физического воспитания.

исторический обзор истории возникновения вида спорта.

история развития избранного вида спорта;

развитие вида спорта в России;
особенности развития вида спорта в регионе.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

понятия «физическая культура», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность»; «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие», «интегральная подготовка»;

физическая культура, как составная часть общей культуры;

значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины;

роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни

понятие о гигиене;

личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;

гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;

гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом, правильный режим дня для спортсмена;

гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня),

водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ);

гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;

значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;

режим дня во время соревнований;

профилактика вредных привычек;

закаливание организма;

понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);

временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта;

вред курения и употребление спиртных напитков;

использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Основы здорового и спортивного питания

питание, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;

назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Строение и функции организма

необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие;

основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды;

дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма;

органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа);

органы пищеварения, обмен веществ;

ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека;

понятие физических способностей;

понятие силовые способности;

понятие скоростно-силовые способности;

понятие гибкость, ловкость, выносливость;

совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ;

спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма; анатомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

спортивное оборудование и инвентарь для кикбоксинга;

правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к учебным занятиям, соревнованиям;

гигиенические требования к одежде занимающихся;

особенности подбора спортивной формы и спортивного инвентаря, специальное снаряжение.

Техника безопасности. Травмы. Страховки. Оказание первой помощи.

требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

инструктаж по технике безопасности во время проведения тренировочного процесса;

значение и содержание врачебного контроля при занятиях;

понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление;

меры предупреждения переутомления;

самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;

понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика;

первая доврачебная помощь при травмах;

способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;

раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий;

кровотечение и их виды;

вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые);

действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание;

действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;

основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Углубленный уровень

История развития кикбоксинга

характеристика различных видов кикбоксинга, место и значение в системе физического воспитания.

исторический обзор истории возникновения вида спорта.

история развития избранного вида спорта;

развитие вида спорта в России;

особенности развития вида спорта в регионе.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

понятия «физическая культура», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность»; «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие», «интегральная подготовка»;

физическая культура, как составная часть общей культуры;

значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины;

роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

Основы законодательства в области физической культуры и спорта

правила соревнований по кикбоксингу; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по кикбоксингу;

федеральные стандарты спортивной подготовки по кикбоксингу;

общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни

понятие о гигиене;

личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;

гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;

гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом, правильный режим дня для спортсмена;

гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня),

водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ);

гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;

значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;

режим дня во время соревнований;

профилактика вредных привычек;

закаливание организма;

понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);

временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта;

вред курения и употребление спиртных напитков;

использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Основы здорового и спортивного питания

питание, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;

назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Строение и функции организма

необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие;

основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды;

дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма;

органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа);

органы пищеварения, обмен веществ;

ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека;

понятие физических способностей;

понятие силовые способности;

понятие скоростно-силовые способности;

понятие гибкость, ловкость, выносливость;

совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ;

спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма;

анатомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

спортивное оборудование и инвентарь для кикбоксинга;

правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к учебным занятиям, соревнованиям;

гигиенические требования к одежде занимающихся;

особенности подбора спортивной формы и спортивного инвентаря, специальное снаряжение.

Техника безопасности. Травмы. Страховки. Оказание первой помощи.

требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

инструктаж по технике безопасности во время проведения тренировочного процесса;

значение и содержание врачебного контроля при занятиях;

понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление;

меры предупреждения переутомления;

самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;

понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика;

первая доврачебная помощь при травмах;

способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;

раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий;

кровотечение и их виды;

вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые);

действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание;

действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;

основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Этические вопросы спорта

понятие «спортивная этика», «нормы поведения в спорте»;

взаимоотношения участников спортивных процессов;

нравственное воспитание в спорте.

Присвоение спортивных званий и спортивных разрядов в кикбоксинге, условия выполнения норм и требования

спортивные разряды и спортивные звания;

классификация соревнований, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов и спортивных званий;

понятие Единой всероссийской спортивной классификации;

требования к спортивным судьям. Квалификационные судейские категории.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

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/>

Список рекомендуемой литературы.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг, утвержденный приказом Минспорта РФ от 10.06.2014 №449.
2. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка: учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу Автор/составитель: Филимонов В., Ибраев С. Код: ВОЛ-463. 2012 г.
3. Проведения учебно-тренировочных занятий по кикбоксинг Кемерово 2018 год. Кандидат педагогических наук, доцент – Ю.В. Яцин Кандидат педагогических наук, доцент – Л.П. Салтымакова
4. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка: учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу
Год издания: 2012, ISBN: 978-5-85840-030-1, кол-во стр.: 528,
5. Бокс, спортивная тренировка, Черемисов С.А.
Издательство: СПДФЛ Дудукчан И. М. Автор: Черемисов С.А. Дата выхода: 2009
6. Бокс, популярные издания, мемуары, Балакшин Г.Р.
Издательство: PressPass Автор: Балакшин Г.Р. Дата выхода: 2014