**Рецензия**

**на программу спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг, данную федерацией кикбоксинга Нижегородской области**

Программа спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (далее  Программа) реализуется в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Комплексная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №1» г. Нижнего Новгорода (далее – КСДЮСШОР) с 2016 года.

Программа рассчитана на 10 лет обучения и ориентирована на разные возрастные группы учащихся. В Программе представлена модель построения многолетней подготовки, план построения тренировочного процесса, тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные норматив.

Реализация настоящей Программы направлена на вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по кикбоксингу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники кикбоксера, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Содержание программы соответствует поставленным целям и задачам.

В программе учтены:

* требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (Утвержденные Приказом Минспорта России от 10.06.14 №449);
* возрастные, тендерные и индивидуальные особенности спортсменов при занятиях кикбоксингом;
* особенности педагогической и воспитательной деятельности в области физической культуры и спорта;
* направленность и специфика вида спорта;
* организационные и методические требования к многолетним занятиям физической культурой и спортом;

В структуре программы выдержаны все основные разделы: пояснительная записка, нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачётные требования, информационное обеспечение, план физкультурных и спортивных мероприятий.

Программный материал излагается последовательно, логично, системно, доступно и соответствует возрастным особенностям спортсменов.

Программа актуальна для детей и подростков, так как направлена на формирование волевых качеств и физическое развитие воспитанников.

Занятия по разработанной Программе оказывают благоприятное влияние на формирование характера, силы воли, способствуют укреплению физического и нравственного здоровья воспитанников. Программой обеспечиваются различные формы деятельности воспитанников в соответствии с их интересами и наклонностями.

Работа по Программе предполагает разносторонние связи с другими детско-юношескими спортивными школами.

Список литературы достаточно полный, современный и соответствует содержанию программ.

Программа спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг соответствует требованиям современной педагогики, требованиям к учреждениям дополнительного образования.

Данную Программу можно использовать для работы с детьми и подростками в учреждениях дополнительного образования.

Президент фед

Нижегородско

Н.Ю.Степаненков

Принято на педагогическом совете «УТВЕРЖДАЮ:

МБУ ДО КСДЮСШОР № 1 Директор МБУ ДО КСДЮСШОР №1

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Садова Н.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г.

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ Г. НИЖНЕГО НОВГОРОДА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КОМПЛЕКСНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1

# **ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА КИКБОКСИНГ**

(РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВАНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ

СПОРТА КИКБОКСИНГ, УТВЕРЖДЕННОГО ПРИКАЗОМ МИНСПОРГА РОССИИ ОТ 10.06.2014 Г. № 449)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 10 ЛЕТ

АВТОРЫ ПРОГРАММЫ:КОРОТКОВА Н.А. - ИНСТРУКТОР-МЕТОДИСТ

Нижний Новгород

2016

РЕЦЕНЗЕНТЫ: СТЕПАНЕНКОВ Н.Ю. - ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦИИ КИКБОКСИНГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

КУЗЬМИНА Л.С. - ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО УЧЕБНОЙ ЧАСТИ

Настоящая Программа разработана в соответствии с Законом Российской

Федерации от 29.12.2012 №2 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг утвержденные приказом Минспорта России от 10.06.14 №449, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней подготовки, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами.

Программа предназначена для организации и планирования тренировочной работы в МБУ ДО КСДЮСШОР №1 города Нижнего Новгорода.

Программа по кикбоксингу рассчитана на 4 этапа:

* З года обучения в группах начальной подготовки (ГНП);
* 5 лет обучения в тренировочных группах (ТГ);
* необходимое время в группах совершенствования спортивного мастерства (ГССМ);
* необходимое время в группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ)

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....................................................................................................з

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ...................................................................9

1.1. Общие требования к организации тренировочной работы. ..........................................9

1.2. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию..................... 1.7

* 1. Объем индивидуальной спортивной подготовки…................................................ . 19
  2. Структура годичного цикла..............................................................................................20

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ...............................................................23
   1. Этап начальной подготовки (НП)………………………………………………….. .24
   2. Тренировочный этап (Т).............................................................................................. 27

2.3. Этапы спортивного совершенствования мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)…………………………………………………………...29

2.4.0сновные требования к технике безопасности в условиях тренировочных

занятии и соревнований..........................................................................................................31

* 1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.................32
  2. Планирование спортивных результатов................................................................36 2.7. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.......................... …………………………...38

2.8. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки........................................................................................40

2.9. Рекомендации по организации психологической подготовки…………………………..52

* 1. Восстановительные средства и мероприятия.............................................................62
  2. Планы антидопинговых мероприятий....................................................................... 64
  3. Инструкторская и судейская практика.......................................................................66

З СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ………………………………67

З. 1. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.........................................................................................69

3.2. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной

Физической подготовленности.............................................................................................70

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ……………………………….. 76

4. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ (формируется ежегодно КСДЮСШОР №1 осуществляющей спортивную подготовку,

на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Нижегородской области и города Нижнего Новгород................................................................................................ 78

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, план построения тренировочного процесса, тренировочные занятия разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования и научно-методические рекомендации по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов.

Реализация настоящей программы направлена на вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по кикбоксингу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники кикбоксинга, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Кикбоксинг (от англ. «kick» - бить ногой и «boxing» - бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. По правилам классического кикбоксинга, бой ведется в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус, как руками, так и ногами. Кикбоксинг представляет собой гармоничный сплав классического английского бокса и каратэ. Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов практически одновременно в США и Западной Европе. Чуть позже в кикбоксинг были добавлены элементы техники из тхэквондо и тайского бокса. С тех пор, кикбоксинг стал и до сего дня является тем боевым искусством, которое наиболее удачно объединило многовековые традиции и опыт Запада и Востока.

В период с 1974 по 1985 кикбоксинг начал стремительно развиваться в Европе и Америке. Турниры и Чемпионаты были проведены в Западном Берлине, Лос-Анджелесе, Париже, Милане, Лондоне, Мюнхене, Будапеште, Гарце и многих других городах Италии, Австрии, Германии, Англии, Испании, Америки. С 1985 года берёт начало и женский кикбоксинг. Бурный рост и возрастающая популярность породили своих кумиров. Таких как Бенни ”Реактивный” Уркидес, Билл ”Супер фут“ Уоллес, Доминик Валера, Дон ”Дракон” Уилсон, а имена ЧакаНориса и Брюса Ли стали известными всему миру. В Советском Союзе первая общественная организация кикбоксинга была организованна только в сентябре 1939 года в Киеве, и лишь в 1990году произошло официальное признание Госкомспортом СССР кикбоксинга, как вида спорта, создание Всесоюзной Федерации кикбоксинга и вступление её во Всемирную ассоциацию кикбоксёрских организаций (ВАКО), а также в ИСКА и ГКО. В 90-х годах множество мировых, европейских Чемпионатов и турниров проходит уже в Португалии, Югославии, Болгарии, Турции, Греции,

Украине, Прибалтике, России. На сегодняшний день в мире существует множество федераций кикбоксинга, культивирующих как любительский, так и профессиональный кикбоксинг. Наиболее популярные в Мире и России - ВАКО, ИСКА, АЯКСА, ВПКА, ГКО. Одна только ВАКО объединяет более 50 Федераций различных стран, всех континентов и ставится задача добиться включения кикбоксинга в число олимпийских видов спорта в самое ближайшее время. Сегодня уже известно, что к следующим олимпийским играм кикбоксинг официально будет включен в разряд олимпийских видов спорта. Так что копилка медалей сборной команды страны может существенно пополниться золотыми медалями, завоеванными и российскими кикбоксерами.

Кикбоксинг подразделяется на 5 видов:

Семи-контакт (полу-контакт);

Лайт-контакт (лёгкий контакт);

Фул-контакт (полный контакт);

Лоу-кик (с ударами голенью по бёдрам);

К- 1.

Таблица

Весовые категории

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Весовые категории | Юноши  13-14 лет | | Мл. юниоры  15-16 лет | | Юниоры  17-18 лет | | Взрослые  19 лет и старше | |
|  | св. кг. | до кг. | св. кг. | до КГ. | св. кг. | до кг. | св. кг. | до кг. |
| 1-я наилегчайшая |  | 33 |  |  |  |  |  |  |
| 2-я наилегчайшая | 33 | 36 |  | 42 |  |  |  |  |
| 3-я наилегчайшая | 36 | 39 | 42 | 45 |  |  |  |  |
| 1-я легчайшая | 39 | 4 | 45 | 48 | 48 | 51 | 48 | 51 |
| 2-я легчайшая | 42 | 45 | 48 | 51 | 51 | 54 | 51 | 54 |
| Полулегкая | 45 | 48 | 51 | 54 |  | 57 | 54 | 57 |
| Легкая | 48 | 51 | 54 | 57 | 57 | 60 | 57 | 60 |
| 1-я полусредняя | 51 | 54 | 57 | 60 | 60 | 63,5 | 60 | 63,5 |
| 2-я полусредняя | 54 | 57 | 60 | 63,5 | 63,5 | 67 | 63,5 | 67 |
| 1-я средняя | 57 | 60 | 63,5 | 67 | 67 | 71 | 67 | 71 |
| 2-я средняя | 60 | 63 | 67 | 71 | 71 | 75 | 71 | 75 |
| Полутяжелая | 63 | 66 | 71 | 75 | 75 | 81 | 75 | 81 |
| 1 -я тяжёлая | 66 | 70 | 75 | 81 | 81 | 86 | 81 | 86 |
| 2-я тяжёлая |  |  |  |  | 86 | 91 | 86 | 91 |
| Супертяжёлая | 70 |  |  |  | +91 |  | +91 |  |

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

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

Площадка для боя - боксерский ринг 6 х 6 м (может использоваться и дзюдоистское татами 8 х 8 м). Продолжительность боя - З раунда по 2 минуты с перерывом между раундами в 1 минуту. Удары наносятся с легким контактом. При сильном контакте спортсмену делается предупреждение. Если это не действует, то такой спортсмен дисквалифицируется. Лайт-контакт задуман, как переходный стиль между семи - и фулл-контактом. Бой обслуживают 1 судья в ринге (рефери) и З боковых судьи. Экипировка спортсмена соответствует экипировке спортсмена семиконтакта. Каждого бойца может обслуживать 1 секундант в спортивном костюме, который помогает ему в перерывах между раундами.

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

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

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

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

Требования к экипировке р разделе К-1 - защита на голову боксерский шлем (верхняя часть головы должна быть защищена), капа любого цвета (разрешено использовать поверх брикетов на свой страх и риск). Защита на грудь для женщин, 10-ти унцевые боксерские перчатки, защита на пах (для мужчин и женщин обязательно), защита на голень (типа носка). Разрешена поддержка для лодыжки голеностоп.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы, для групп начальной подготовки (НП) тренировочных групп (этап спортивной специализации) (Т), групп спортивного совершенствования мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) - с учетом спортивных достижений.

**На этапе начальной подготовки**результатом реализации программы является:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта кикбоксинг;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кикбоксинг.

**На тренировочном этапе**:

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;  приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по кикбоксингу; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;  стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских и региональных официальных спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов.

**На этапе высшего спортивного мастерства**:

* достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
* повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные занятия; занятия по теоретической и психологической подготовке; работа по индивидуальным планам на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях; инструкторская и судейская практика занимающихся.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренеров в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Тренерам разрешается объединять занимающихся разных по возрасту и подготовленности для проведения тренировочных занятий, если разница в уровне их спортивного мастерства не превышает двух спортивных разрядов.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки кикбоксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке, в пределах объема часов, в зависимости от года подготовки, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки:

* этап начальной подготовки (НП) — до З лет,
* тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т) — до 5 лет,
* этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ) — без ограничений,
* этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) — без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься кикбоксингом и имеющие письменное разрешение врача - педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники кикбоксинга, выполнение контрольных нормативов.

На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые занимающиеся (спортсмены), прошедшие необходимую подготовку не менее 1 года и выполнившие приемные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются занимающиеся (спортсмены), выполнившие норматив кандидата в мастера спорта и приемные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные занимающиеся (спортсмены). Вошедшие в основной или резервный состав сборной командыНижегородской области или Российской Федерации, показавшие стабильные, высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России) и имеющие звания «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса», «Заслуженный мастер спорта». Возраст занимающегося (спортсмена) не ограничивается, если занимающийся (спортсмен) продолжает успешно выступать во всероссийских и международных соревнованиях, включенных в календарные планы официальных спортивных мероприятий органов управления физической культуры и спорта регионального и федерального значения.

Перевод занимающихся (спортсменов) на всех этапах спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов и выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

**1.1. Общие требования к организации тренировочной работы**

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки тренировочных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором учреждения.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод занимающихся (спортсменов) на следующие этапы подготовки обуславливаются выполнением контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст занимающихся (спортсменов) определяется годом рождения, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, минимальное количество занимающихся по группам проходящих спортивную подготовку указаны в таблице №1.

Таблица *Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст  для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной  ПОДГОТОВКИ | з | 10 | 12-16 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 10-12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | без ограничений | 15 | 4-8 |
| Этап высшего спортивного мастерства | без ограничений | 16 | 1-4 |

На официальных соревнованиях по кикбоксингу формула боя определяется в зависимости от возраста и квалификации спортсмена (таблица №2).

Таблица №2

*Формула боя на соревнованиях*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Разряд | Формула боя |
| Юноши 12 — 14 лет | Новички и 3 разряд | 3 раунда по минуте |
| 1 и 2 разряд | 3 раунда по 1,5 минуте |
| Юноши 15 — 16 лет девушки | Новички | 3 раунда по 1 минуте |
| 2 и З разряд | З раунда по 1,5 минуте |
| разряд и выше | 3 раунда по 2 минуты |
| Юниоры и взрослые | новички | З раунда по 1,5 минуте |
| 2 и З разряд | З раунда по 2 минуты |
| разряд и выше | 4 раунда по 2 минуты |

В таблице №З указаны нормативы максимального объема тренировочной нагрузки спортсменов-кикбоксеров.

Таблица МЗ

*Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |  |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенств ования спортивного мастерства | Этап  высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше  года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 28 | 32 |
| Количество тренировок неделю |  | 4 - 5 | 6 - 7 | 9- 10 | 10 - 14 | 10 - 14 |
| Общее количество часов год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 208-260 | 312-364 | 468-520 | 520-728 | 520-728 |

Таблица №4

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | |  | | | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |  |
| Этап начальной подготовки | | |  | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствован ия спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | | Свыше  года |  | | До двух лет | | Свыше  двух лет | |
| Общая физическая подготовка (%) | | 50 — 64 | | 46 - 60 |  | | 36 — 46 | | 24 - 30 | | 25 -33 | 25 -32 |
| Специальная физическая подготовка (%) | | 18 - 23 | | 18 - 23 |  | | 20-26 | | 24 - 30 | | 23 -29 | 8 — 24 |
| Техническая подготовка ( %) | | 18 -23 | | 22 - 28 |  | | 24 - 30 | | 32 - 42 | | 26 — 34 | 30-38 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | | 3 - 4 | | 2 - 3 |  | | 4- 5 | | 3 - 4 | | 2 - 3 | 2 - 3 |
| Восстановительные мероприятия (%) |  | |  | | | 1 -2 | | 1 - 2 | | 4- 5 | | 5 -6 |
| Инструкторская и судейская практика (%) |  | |  | | | 1 -2 | | 1 - 2 | | 2 - 3 | | 2 -3 |
| Участие в соревнованиях (%) |  | |  | | | 3 - 4 | | 4- 5 | | 4 - 5 | | 5 - 6 |

Тренировочный процесс в СДЮСШОР по кикбоксингу, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (таблица №5).

Таблица

*Годовой тренировочный план этапов подготовки по кикбоксингу на 52 недели*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Разделы подготовки | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ | | | | | | | | | |
| НП | | | Т | | | | | ссм | всм |
| Годы обучения | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | з | 1 | 2 | З | 4 | 5 | Без огран  ичени й | Без ограничени й |
| 1. | Общая физическая подготовка | 156-200 | 215- 281 | 215- 281 | 225-287 | 225-287 | 225-281 | 225-281 | 225-281 | 364-480 | 416-532 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 56-  72 | 84-  108 | 84-  108 | 125-162 | 125-162 | 225-281 | 225-281 | 225-281 | 335-422 | Зоо-399 |
| 3. | Техническая подготовка | 56-72 | 103-131 | 103-131 | 150-  187 | 150-187 | Зоо-393 | Зоо-393 | Зоо-393 | 379-495 | 499\_  632 |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 9-12 | 9-14 | 9-14 | 25-31 | 25-31 | 28-37 | 28-37 | 28-37 | 29-44 | 33-50 |
| 5. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 6-12 | 6-12 | 9\_19 | 9-19 | 9-19 | 58-73 | 83-100 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 6-12 | 6-12 | 9\_19 | 9-19 | 9-19 | 29-44 | 33-50 |
| 7. | Участие в соревнованиях | - | - | - | 19-25 | 19-25 | 37-47 | 37-47 | 37-47 | 58-73 | 83-100 |
| Общее количество часов | | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 936 | 936 | 936 | 1456 | 1664 |

Примечание: годовой объем тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа, может быть сокращен не более, чем на 25%.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности: на этапе начальной подготовки до 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до З часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов; на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 6 часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

* разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
* не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером (тренерами) с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта кикбоксинг допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки к соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица №6).

Таблица

*Перечень тренировочных сборов*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Вид тренировочных сборов | | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки  (количество дней) | | | | | | | | Оптимальное число участников сбора | |
| Этапы высшего спортивногомастерства | | Этап совершенст  вованияспортивног о мастерства | | Тренировочый этап  (этап спортивной  Специализац) | | Этап  Начальн ой  подготовки | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | | | | | | |  | |
| 1.1. | | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | | 21 | | 21 | | 18 | | - | | Определяется организацией, осуществляюще й спортивную подготовку | |
| 1.2. | | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | | 21 | | 18 | | 14 | | - | |
| 1.3. | | Тренировочные сборы по подготовке к другим Всероссийским соревнованиям | | 18 | | 18 | | 14 | | - | |
| 1.4. | | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | | 14 | | 14 | | 14 | | - | |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | | | | | |  | |
| 2.1. | | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | | 18 | | 18 | | 14 | | - | | Не менее 700/0 от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | | Восстановительные тренировочные сборы | | До 14 дней | | | | | | - | | Участники соревнований |
| 2.3. | | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | | | | - | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | | тренировочные сборы в каникулярный период | | - | | - | | До 21 дня подряд и не более двух сборов  в год | | | | Не менее 6094 от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные  учреждения среднего профессионального образования,  осуществляющие деятельность области физической культуры и порта | | - | | До 60 дней | | | | - | | В соответствии с правилами приема |

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта кикбоксинг определяются следующие особенности спортивной подготовки:

-комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузокразной направленности)осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревновании, подготовка по виду спорта кикбоксинг осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

При составлении индивидуального плана для занимающихся (спортсменов) групп ССМ и ВСМ необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств

ОФП•,

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;

 правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

 осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта кикбоксинг представлены в таблице №7

Таблица №7

*Планируемые показатели соревновательной Деятельности*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | выше двух лет |
| Контрольные |  |  | 4 | 5 | 6 | 6 |
| Отборочные |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные |  |  | 1 | 2 | 3 | З |

**1.2. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Для эффективности тренировочного процесса необходимо:  наличие тренировочного спортивного зала;

 наличие игрового зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

 наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 61 Зн «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный №18428);

 обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №8);

 обеспечение спортивной экипировкой (таблица №9);

 обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

 обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

 осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 8

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Наименование оборудования, спортивного  инвентаря | | Единица  измерения | | Количество изделий | |
| 1. | | Ринг боксерский | | комплект | | 2 | |
| 2. | | Мешок боксерский | | штук | | з | |
| 3. | | Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70 - 90 кг) | | комплект | | 3 | |
| 4. | | Груша на растяжках (вертикальная) | | штук | | 6 | |
| 5. | | Лапы боксерские | | штук | | 16 | |
| 6. | | Макивара | | штук | | 10 | |
| 7. | | Лапы-ракетки | | штук | | 16 | |
| 8. | | Настенная подушка кикбоксерская | | штук | | 4 | |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | | | | | |
| 9. | | Резинки-канаты (эспандеры) | | комплект | | 8 | |
| 10. | | Скакалка гимнастическая | | штук | | 16 | |
| П. | | Скамейка гимнастическая | | штук | | 4 | |
| 12. | | Стенка гимнастическая | | штук | | 4 | |
| 13. | | Мат гимнастический | | штук | | 5 | |
| 14. | | Утяжелители для рук 2, 5 кг | | комплект | | 16 | |
| 15. | | Утяжелители для ног 1, 2, З, 5 кг | | комплект | | 16 | |
| 16. | | Зеркало (0,6 х 2 м) | | штук | | 4 | |
| 17. | | Мяч волейбольный | | штук | | 5 | |
| 18. | | Мяч баскетбольный | | штук | | 5 | |
| 19. | | Мяч набивной (МфИЦИНбОЈ1) от 1 до 5 кг | | комплект | | 5 | |

Таблица №9

*Обеспечение спортивной экипировкой*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Спортивная экипировка | | |
| 1. | Шлем кикбоксерский | штук | 16 |
| 2. | Эластичные бинты для рук | штук | 16 |
| з. | Перчатки боксерские снарядные | пар | 12 |
| 4. | Перчатки боксерские | пар | 12 |

Таблица .№9.1

*Спортивная экипировка, передаваемая 6 индивидуальное пользование*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | | Наименование спортивной экипировки индивидуальн ого пользования | | Единиц  а змере  ИЯ | | Расчетна  я единица | | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | | | | |
| этап начальной подготовки | | | | тренировочны й этап (этап спортивной  специализаци  и) | | | | этап совершенство вания спортивного мастерства | | | | этап высшего спортивного мастерства | | | |
| кол-во | | срок  ЭКСПЛУ  тации  (лет) | | кол-во | | срок эксплуатации  (лет) | | кол-во | | срок эксплуатации  (лет) | | кол-во | | срок эксплуа  тации  (лет) | |
| 1. | | | Шлем кикбоксерский | | штук | | на занимаю щегося | | - | | - | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 2. | | | Штаны кикбоксерские | | пар | | на занимаю щегося | | - | | - | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 2 | | 1 | |
|  | з. | | Шорты кикбоксерские | | пар | | на занимаю щегося | | - | | - | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 2 | | 1 |
| 4. | | Майка кикбоксерская | | штук | | на занимаю щегося | | - | | - | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 2 | | 1 |
| 5. | | Перчатки кикбоксерские | | пар | | на занимаю щегося | | - | | - | | 1 | | 1 | | 1 | | 0,5 | | 2 | | 0,5 |
| 6. | | Щитки для  голени кикбоксерские | | пар | | на занимаю щегося | | - | | - | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 2 | | 1 |
|
| 7. | | Футы кикбоксерские | | пар | | занимаю щегося | | - | | - | | 1 | | 1 | | 1 | | 0,5 | | 2 | | 0,5 |
| 8. | | Перчатки боксерские нарядные | | пар | | на занимаю щегося | | - | | - | | 1 | | 1 | | 1 | | 0,5 | | 2 | | 0,5 |
| 9. | | Эластичные бинты для рук | | штук | | на занимаю щегося | | - | | - | | 2 | | 0,5 | | 4 | | 0,5 | | 4 | | 0,5 |
| 10 | | Капа (зубной протектор) | | штук | | на занимаю щегося | | - | | - | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 |
| П. | | Протектор-  бандаж для паха | | штук | | на занимаю щегося | | - | | - | | 1 | | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 |
| 12. | | Протектор-бандаж для  ГРУДИ | | штук | | на занимаю щуюся | | - | | - | | 1 | | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 |

**1.3. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 1456 до 1664 часов.

Объем индивидуальной спортивной подготовки кикбоксера строится в зависимости от планируемого результата в соответствии с календарным планом официальных спортивных мероприятий.

Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности (в измеряемых величинах) важно планировать динамику состояния спортсмена - параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентах подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро - и мезоцикла.

**1.4. Структура годичного цикла**

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятии, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

**Мезоцикл**это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательных фазы приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и кикбоксинге в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены выполняют нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

З. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

1. Надёжной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
2. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
3. Необходимо учитывать особенности построения школьного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

**2.1. Этап начальной подготовки (НП)**

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации кикбоксинг и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике кикбоксинга; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий кикбоксингом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

* недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
* возрастные особенности физического развития;
* недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники кикбоксинга; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание па дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой: повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.



Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий кикбоксингом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НГ. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если педагог не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности подготовки. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется педагогом.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

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

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает: углубленное медицинское обследование (2 раза в год); медицинское обследование перед соревнованиями; врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий; санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

**2.2. Тренировочный этап (Т)**

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом кикбоксинга и выявление индивидуальных способностей спортсмена.

Основные задачами является: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

- неравномерность в росте и развитии силы.

Рекомендуемые основные средства тренировки на тренировочном этапе: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала кикбоксинга; упражнения со штангой (вес штанги 30-7094 от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных спаррингах и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростносиловой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

* позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;  по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
* локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования; - способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
* позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;  помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Контроль на тренировочном этапе должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки занимающихся (спортсменов). Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

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

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

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

**2.3. Этапы спортивного совершенствования мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ):**

На этапах ССМ и ВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапах ССМ и ВСМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этих этапах:

* совершенствование техники кикбоксинга и специальных физических качеств;
* повышение технической и тактической подготовленности;

- освоение необходимых тренировочных нагрузок;  совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности; -достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе спортивного совершенствования следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

**2.4. Основные требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Основные направления профилактики травматизма в процессе подготовки кикбоксеров:

* правильная организация и проведение тренировочных занятий и соревнований; - последовательное и прочное освоение технико-тактических приемов и особенно защитных действий;
* правильное поведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов;
* тщательное бинтование рук и применение защитных приспособлений;
* правильный подбор спарринг-партнеров;
* соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий;
* исправное состояние ринга и спортивного инвентаря.

Особое внимание следует уделять воспитательной работе с кикбоксерами, разъясняя им причины травматизма и меры его профилактики. Необходимо  добиваться, чтобы кикбоксеры были дисциплинированными, предельно внимательными и бережно относились к спарринг-партнерам.

К внешним причинам относятся:

-недостатки в организации и проведении занятий

-нарушения в методике обучения и тренировки;

-неверный подбор спарринг-партнеров;

-недиспиплинированность занимающихся;

-неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия;

-плохое состояние инвентаря, одежды и обуви;

-отсутствие у кикбоксеров необходимых защитных приспособлений.

Среди внутренних причин отмечают:

-недостаточную физическую и технико-тактическую подготовленность кикбоксеров;

-неудовлетворительное состояние здоровья;

-снижение уровня тренированности.

Наряду с этим причинами травматизма могут быть нечеткое судейство на соревнованиях, применение запрещенных ударов и действий, нарушение правил соревнований.

В кикбоксинге обычно возникают повреждения двигательного аппарата, травмы лица, центральной нервной системы. Повреждения двигательного аппарата в большинстве случаев связаны с различными травмами пальцев, лучезапястного и локтевого суставов.

Обычно это растяжение и разрывы связок межфаланговых суставов, переломы фаланг, периоститы тыльной поверхности пястных костей, подвывихи первого пальца и переломы первой пястной кости. Основные причины этих повреждений: неправильное положение кулака в момент удара, плохое бинтование рук неудовлетворительное состояние перчаток и снарядов.

Среди травм лица наиболее часты носовые кровотечения, ссадины, рассечение кожи надбровных дуг и в области скуловых костей гематомы в глазничной области, повреждение переносицы.

Травмы центральной нервной системы редки у кикбоксеров. Однако по своей значимости для здоровья спортсмена они заслуживают особого внимания. Одна из травм центральной нервной системы нокаут. Он возникает чаще всего при нанесении точных и сильных ударов в нижнюю челюсть, область солнечного сплетения, переносицу, висок, боковую поверхность шеи. Механизм возникновения нокаута зависит от места нанесения удара. Состояние нокаута характеризуется потерей равновесия, значительным нарушением координации движений, резким побледнением кожных покровов. Нокаутированным считается кикбоксер, который в течение 10 сек. после удара не в состоянии продолжать бой. При нокауте возникает кратковременное расстройство в деятельности организма, которое, однако, может иметь опасные последствия, если не принимаются надлежащие меры. В случае нокаута спортсмена необходимо уложить, создать ему полный покой и обеспечить квалифицированную медицинскую помощь.

Если кикбоксер проиграл бой нокаутом, то (в течение З месяцев) ему запрещается участвовать в соревнованиях. Продолжительность срока определяется в зависимости от места нанесения удара и состояния кикбоксера комиссией в составе председателя жюри (главного судьи), главного врача соревнований и рефери, который судил этот бой.

**2.5. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

В таблицах №10-15 представлены примерные годовые планы распределения часов для всех этапов подготовки.

Таблица 1О

*Примерный годовой план распределения тренировочных часов для этапа подготовки НП-1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | Итого |
| IX | X | | XI | | XII | I | | II | | | III | IV | V | | VI | | VII | VIII |
| 1. | Общая физическая подготовка | 15 | 15 | | 14 | | 16 | 14 | | 15 | | | 16 | 15 | 16 | | 14 | | 15 | 15 | 180 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 5 | 4 | | 6 | | 5 | 5 | | 6 | | | 6 | 6 | 5 | | 4 | | 4 | 4 | 60 |
| з. | Технико-тактическая подготовка | 6 | 5 | | 4 | | 6 | 6 | | 5 | | | 5 | 5 | 6 | | 4 | | 4 | 4 | 60 |
| 4. | Теоретическая и психологическая подготовка | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 12 |
| 5. | Восстановительные мероприятия |  |  | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |  |
| б | Инструкторская и судейская практика |  |  |  | |  | | |  | |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |
| 7 | Участие в соревнованиях |  |  |  | |  | | |  | |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |
| Всего за месяц | | 27 | 25 | 25 | | 28 | | | 26 | | 27 | 28 | | 27 | 28 | 23 | | 24 | | 24 |  |
| Всего за год | |  |  |  | | | | | | | | 312 | |  |  |  | |  | | | |
|  | | |  | 6 часов в неделю | | | | | | | |  | |  |  |  | |  | | | |

Таблица

*Примерный годовой план распределения тренировочных часов для этапа подготовки НП-2, НП-З*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Итого |
| IX | х | XI | XII | I | П | Ш | IV | V | VI | VII | VII |
| 1. | Общая физическая подготовка | 22 | 20 | 20 | 22 | 20 | 18 | 21 | 22 | 22 | 18 | 19 | 21 | 245 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 7 | 8 | 8 | 9 | 7 | 7 | 7 | 96 |
| з. | Технико-тактическая подготовка | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 11 | 10 | 11 | 9 | 8 | 8 | 115 |
| 4. | Теоретическая и  психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 5. | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего за месяц | | 42 | 39 | 39 | 42 | 39 | 35 | 41 | 41 | 43 | 35 | 35 | 37 |  |
| Всего за год | | 468 | | | | | | | | | | | | |
|  | | 9 часов в неделю | | | | | | | | | | | | |

Таблица

*Примерный годовой план распределения*

*тренировочных часов для этапа*

*подготовки Т-1, Т – 2*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Разделы подготовки | |  | |  | |  | |  | |  | | Месяцы | | | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | Итого | | |
| IX | | X | | XI | | XII | | I | | II | | Ш | | | IV | | V | | | VI | | VII | | VIII | | |
| 1. | | Общая физическая подготовка | | 21 | | 21 | | 19 | | 21 | | 21 | | 20 | | 22 | | | 21 | | 21 | | | 21 | | 21 | | 21 | | | 250 | | |
| 2. | | Cпециальная | | 12 | | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | | 14 | | | 13 | | 13 | | | 13 | | 13 | | 13 | | | 156 | | |
|  | | физическая  подготовка | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |
| 3. | | Технико-тактическая подготовка | | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | | | 13 | | | 13 | | 13 | | 13 | | | 13 | | | 156 | |
| 4. | | Теоретическая и  психологическая подготовка | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 3 | | 2 | | 2 | | | 2 | | | 2 | | 2 | | 2 | | | 2 | | | 25 | |
| 5. | | Восстановительные мероприятия | | 1 | | 2 | | 1 | | 1 | | 1 | |  | | 1 | | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 12 | |
| 6. | | Инструкторская и судейская практика | | 1 | | 1 | |  | | 1 | | 1 | |  | | |  | |  | | 1 | | |  | | 1 | |  | | | 6 | | |
| 7. | | Участие в соревнованиях | | 2 | | 2 | | 2 | | 3 | | 2 | | 2 | | 2 | | | 2 | | | 3 | |  | | з | | | 2 | | | 19 | |
| Всего за месяц | | | | 52 | | 48 | | 52 | | 52 | | 54 | | 50 | | 54 | | | 52 | | | 52 | | 54 | | 50 | | | 54 | | |  | |
| Всего за год | | | | 624 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | 12 часов в неделю | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Таблица 1З

*Примерный годовой план распределения тренировочных часов для этапа подготовки Т-3, Т-4, Т-5*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Итого |
| IX | X | XI | XII | I | II | Ш | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1. | Общая физическая подготовка | 19 | 20 | 19 | 20 | 19 | 18 | 19 | 20 | 20 | 19 | 21 | 20 | 234 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 23 | 24 | 23 | 24 | 23 | 22 | 24 | 23 | 24 | 23 | 25 | 23 | 281 |
| з. | Технико-тактическая подготовка | 27 | 27 | 27 | 28 | 27 | 27 | 27 | 27 | 28 | 27 | 29 | 27 | 328 |
| 4. | Теоретическая и  психологическая подготовка | 2 | 4 |  | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 28 |
| 5. | Восстановительные мероприятия | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 19 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 3 | 2 |  | 2 | 9 |
| 7. | Участие в соревнованиях | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 2 | 2 |  |  |  | 37 |
| сего за месяц | | 78 | 81 | 75 | 81 | 78 | 72 | 78 | 78 | 81 | 75 | 81 | 78 |  |
| сего за год | | 936 | | | | | | | | | | | | |
| 18 часов в неделю | | | | | | | | | | | | | | |

Таблица № 14

*Примерный годовой план распределениятренировочных часов для этапа подготовки ССМ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | |  | | Итого |
| IX | X | XI | XII | I | II | Ш | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1. | Общая физическая подготовка | 32 | 31 | 29 | 31 | 30 | 28 | 30 | 30 | 32 | 29 | 32 | 30 | З 64 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 30 | 33 | 29 | 31 | 30 | 28 | 30 | 31 | 31 | 29 | 32 | 30 | 364 |
| з. | Технико-тактическая подготовка | 41 | 42 | 40 | 43 | 42 | 38 | 41 | 41 | 42 | 41 | 42 | 42 | 495 |
| 4. | Теоретическая и  Психологическая подготовка | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 44 |
| 5. | Восстановительные мероприятия | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 73 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 43 |
| 7. | Участие в соревнованиях | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 73 |
| Всего за месяц | | 122 | 126 | 116 | 127 | 121 | 112 | 121 | 122 | 125 | 117 | 126 | 121 |  |
| Всего за год | | 1456 | | | | | | | | | |  | | |
|  | | 28 часов в неделю | | | | | | | | | |  | | |

Таблица

*Примерный годовой план распределения тренировочных часов для этапа подготовки ВСМ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Разделы подготовки | | Месяцы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | Итого | |
| IX | | X | | XI | | XII | | I | | II | | Ш | | IV | | V | | VI | | VII | | VIII | |
| 1. | | Общая физическая подготовка | | 35 | | 35 | | 34 | | 36 | | 35 | | 30 | | 35 | | 36 | | 35 | | 32 | | 37 | | 36 | | 416 | |
| 2. | | Специальная физическая подготовк | | 28 | | 29 | | 26 | | 28 | | 28 | | 25 | | 28 | | 28 | | 30 | | 27 | | 28 | | 28 | | 333 | |
| 3. | | Технико-тактическаяподготов. | | 51 | | 53 | | 50 | | 52 | | 51 | | 49 | | 52 | | 51 | | 53 | | 50 | | 53 | | 51 | | 616 | |
| 4. | | Теоретическая и  психологическая подготовка | | 4 | | 5 | | 4 | | 5 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 50 | |
| 5. | | Восстановительные мероприятия | | 8 | | 9 | | 8 | | 9 | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | | 9 | | 8 | | 9 | | 8 | | 100 | |
| 6. | | Инструкторская и судейская практика | | 4 | | 4 | | 4 | | 5 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 49 | |
| 7. | | Участие в соревнованиях | | 8 | | 9 | | 8 | | 9 | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | | 9 | | 8 | | 9 | | 8 | | 100 | |
| Всего за месяц | | | | 138 | | 144 | | 134 | | 144 | | 138 | | 128 | | 139 | | 139 | | 144 | | 133 | | 144 | | 139 | |  | |
| Всего за год | | | | 1664 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | | | 32 часа в неделю | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |

**2.6. Планирование спортивных результатов**

Спортивные достижения в кикбоксинге выражаются в победах над соперниками при участии в соревнованиях различного уровня.

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов:

* индивидуальная одаренность спортсмена — выражается в задатках, одаренности и способностях к занятиям кикбоксингом. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения арсенала действий. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.
* степень подготовленности к спортивному достижению зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания спортсменом важности общественной и личной спортивной деятельности, и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.
* эффективность системы подготовки спортсменов — зависит от условий, в которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в кикбоксинге.
* важную роль оказывают социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение т.к. уровень спортивных достижений в разных странах зависит от условий материальной жизни общества.

Планирование спортивных результатов основывается на годичном цикле. Планирование годичного цикла определяется: 

* задачами, которые поставлены в годичном цикле;
* закономерностями развития и становления спортивной формы;
* периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
* календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

*На этапе начальной подготовки* основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

*На тренировочном этапе* годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала тактико-технических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Структура годичного цикла на *этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах — специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки спортсменов должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

* 1. **Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

В начале и в середине тренировочного года все занимающиеся (спортсмены) проходят углубленное медицинское обследование.

Углубленное медицинское обследование кикбоксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика, включающая в себя биохимический анализ крови, мочи.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

З. Оценка сердечно-сосудистой системы.

1. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
2. Контроль состояния центральной нервной системы.
3. Уровень функционирования периферической нервной системы.
4. Оценка состояния органов чувств.
5. Состояние вегетативной нервной системы.
6. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Не позднее, чем за три дня до выезда на соревнования кикбоксеры должны проходить обследование у хирурга, окулиста и невропатолога, которые допускают кикбоксера к участию на соревнованиях.

Не реже одного раза в течение двух лет кикбоксеры должны проходить магнитно-резонансную томографию головного мозга (МРТ).

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица №16

*Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения*

|  |  |
| --- | --- |
| ЧСС (уд./ми н) | Направленность |
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
|  | Алактатная-анаэробная (скорость - сила) |

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В таблице №17 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица №17

*Шкала интенсивности тренировочных нагрузок*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Интенсивность | |  | | чсс | | |  |
| уд./10 с | |  |  | | уд./мин |
| Максимальная | | 30 и< | |  |  | | 180 |
| Большая | | 29-26 | |  |  | | 174-156 |
| Средняя | | 25-22 | |  |  | | 150-132 |
| Малая | | 21-18 | | | 126-108 | | |

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р 1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (В).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:



Качественная оценка работоспособности представлена в таблице №18.

Таблица №18

*Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе*

|  |  |
| --- | --- |
| Качественная оценка | Индекс Руффье |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Очень плохо | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

2.8. **Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

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 обще подготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно восстановительные), осуществляются средствами других видов спорта.

*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 пялами 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 рукам при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху 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, па 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 тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса, 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 виса, 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. Жонаиирование 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 донышком на ладонь;

*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.

*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 партером; 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. 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.

*Игры в теснение*. 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. 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 обусловленнымпредметом* (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Таблица №19

*Тактическая подготовка в кикбоксинге*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группы НП | Группы Т | Группы ССМ и ВСМ |
| 1. Атакующие связки из двух ударов ногами 2. Атакующие связи из 2-х элементов (удар руками + удар ногой) 3. Атакующие связки из 3х элементов   а) Атака в одноименной стойке б) Атака в разноименной стойке   1. Контратакующий удар. 2. Контратакующий встречный удар рукой. 3. Постановка цепи поединка | 1. Атакующие связки  а) короткие  б) длинные  в) с рваным ритмом  г) с быстрым разрывом и сокращением дистанции 2. Контратакующие связки  а) короткие  б) с развитием  в) с «Оттяжкой» (с быстрым разрывом и сокращением дистанции)  г) на опережение  д) используя инерцию движения соперника З. Использование благоприятных ситуаций 4. Создание благоприятных ситуаций  5. Однонаправленные и разнонаправленные комбинации | 1. Изучение внешних условий проведения поединка   (освещенность, температура, зал, климат)   1. Изучение особенностей партнеров (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостоичники, правостоичники, темповики и др.)   З. Способы утомления противников  4. Способы отдыха в поединке 5. Подготовка к соревнованию по индивидуальному плану 6. Управление ходом поединка в условиях дефицита времени   1. Предугадывание 2. Накопление двигательного опыта |
|  | 1. Сбор информации о сопернике и построение модели поединка с конкретным соперником 2. Ведение поединка на линии дояна 3. Реализация замысла поединка 4. Разработка плана действий на соревнования. |  | |

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

1. *Группы начальной подготовки:*

- использование сковывающих, опережающих, обманных действий, обыгрывание по ритму, обыгрывание по дистанции при проведении ударов соперника;

- сбор информации о противнике;

 постановка цели поединка;

 планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;

 планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

1. *Тренировочные группы:*

- использование благоприятных ситуаций;

 использование обыгрывания линией атаки, обыгрывания «угрозами», использование «вызова» и «провокаций», использование степа, челнока, смены стоек;  создание благоприятных ситуаций;

- однонаправленные и разнонаправленные комбинации;

 сбор информации о противниках, построение модели поединка с конкретным противником;

 реализация замысла поединка;

 разработка поединка на краю площадки.

З. *Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*

 изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность);

- изучение особенностей партнеров (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, «левостоечники», «правостоечники», «темповики»);

 способы утомления противников;

 способы отдыха в поединке;

 подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану;

 маскировка обороны,

 управление ходом поединка в условиях дефицита времени; предугадывание.

*Тренировочные задания по решению технико-тактических задач эпизодовпоединка.*

Учебный материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных заданий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры ведения боя. Выделение этих групп заданий обусловлено рядом причин, главная из которых поиск средств и организационно методических форм подготовки в период становления индивидуального мастерства бойцов.

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. Однако в кикбоксинге нет изолированных действий, начинающихся без помех из исходных положений. Образно выражаясь, бойцы общаются двигательными фразами, объединяющими отдельные движения воедино. В этой связи структура процесса обучения в кикбоксинге должна включать не только схемы изучения приема как одиночного действия, но и отдельных частей, входящих в состав реального поединка.

Это делает необходимым введение в тренировочный процесс таких тренировочных заданий, которые бы «проигрывали» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации атакующих действий на фоне давления или теснения соперника, формированию навыков ведения единоборств в необычных условиях его начала и продолжения.

Введение материала с подобного рода замечаниями в методику обучения и тренировки позволит с самого начала (и в дальнейшем) найти методические «мостики» для перехода от обучения одиночному двигательному действию к освоению двигательных фраз, фрагментов поединка, сохранить логику динамических действий, характерных для кикбоксинга.

Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением. Их взаимозависимость и степень взаимопроникновения определяется четким представлением значимости той части схватки и искусством монтажа ее модели, которая, по мнению тренера и ученика, стратегически важна и нуждается в «наработке».

В реальной схватке исходные положения и ситуации для проведения технического приема появляются эпизодически. Одной из помех его проведению является маневрирование.

Существенная сторона каждого из заданий — постепенность усложнения модели «помех», встречающихся на различных участках реального поединка; обязательность освоения предыдущего материала при переходе к другому заданию. Степень сопротивления партнеров при обработке определяется тренером в зависимости от подготовленности учащихся.

При любом подходе к освоению техники кикбоксинга — это не что иное, как творческое поле деятельности тренера и спортсмена, возможность поиска и выбора необходимого конкретного материала для составления заданий, моделирующих отдельные фрагменты, эпизоды поединка.

*Задания по освоению действий «первым номером».*

Правила ведения поединка предусматривают наказание бойца за уклонение от поединка — бездейственное отступление. Умение применять свой арсенал технических действий не отступая, а тесня противника, может привести к выигрышу схватки без проведения большого числа приемов. В данном случае победа такого качества — не самоцель, но вполне реальное явление.

Одним из методических условий освоения бойцами данного материала должно быть четкое понимание сущности каждого задания; правильная и своевременная оценка их действий, качества выполнения заданий при отработке.

Изучить способ ведения боя «первым номером» означает: предвидеть возможные приемы, которыми противник может контратаковать («встретить») атакующего; овладеть способами преодоления защитных действий, совершенствовать свои атакующие действия, используя при этом возможные способы «раздергивания» противника и т.п.

*Задания по освоению Действий «вторым номером».*

Умение применять свой технический арсенал в ответ на атакующие либо обманные действия противника дает некоторые преимущества (в том числе и психологические) перед противником, который вынужден не только искусно маскировать свои действия, но и постоянно догонять противника. Одним из методических условий освоения бойцами данного материала должно быть четкое понимание сущности каждого задания; правильная и своевременная оценка их действий, качества выполнения заданий при отработке.

Изучить способ ведения боя «вторым номером» означает: предвидеть возможные атакующие действия противника; овладеть способами защиты от атаки противника, в основном за счет изменения дистанции (разрыва и сокращения), а также способами контратаки на основные атакующие действия; уметь противодействовать ударной технике соперника и т.п.

При ведении боя «вторым номером» очень важно умение правильно и быстро контратаковать. Применение контратаки является очень важной частью тактической подготовки спортсменов. Многие из действующих спортсменов избирают контратаку своим главным оружием, но такая подготовка является односторонней. Разноплановый боец должен уметь вести бой, как первым, так и вторым номером в зависимости от боевой ситуации и тактической схемы противника. Рассмотрим виды контратак:

1. Опережение. Атака в ответ на предварительные, подготовительные действия противника, либо проведенная и законченная после начала атаки противника, но до ее завершения.
2. Встречная. Атака с применением защиты от атаки противника, проведенная одновременно с ней.

З. Ответная. а) Атака, проведенная после применения защиты от атакующего действия противника. б) Атака, проведенная после защиты от одного атакующего действия противника, но до начала или до завершения последующих атакующих действий в комбинации.

*Задания по применению определенной техники и определению стратегии поединка.*

Вообще, отличие кикбоксинга от других единоборств заключается не только в разнообразии техники как таковой, но и в разнообразии тактических вариантов применения этой техники, поэтому особое внимание следует уделять не изучению все новых и новых технических действий, а применению разученных простых действий в различных боевых ситуациях. Для этого в тренировочный процесс необходимо включать соревновательные (спарринговые) упражнения с определенным заданием для каждого бойца, действующих соответственно «первым» и «вторым» номером.

Важнейшей частью тактической подготовки в кикбоксинге является определение стратегии поединка. Стратегия определяется на каждый конкретный поединок отдельно и нацелена она, естественно на победу. Влияние на стратегию оказывает состояние спортсмена, его техническая и физическая подготовленность, излюбленные приемы и комбинации, а также аналогичные характеристики соперника. Используя свои сильные стороны и слабые стороны противника, спортсмены в большинстве случаев должны стремиться к чистой победе.

Стремление к чистой победе обуславливается следующими критериями:

* сохранение сил и боеспособности в рамках турнирной стратегии,
* - получение минимального числа штрафных очков.

*Теоретическая подготовка*

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих кикбоксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия кикбоксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по кикбоксингу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, техникотактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Кикбоксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования педагога, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях кикбоксинга, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов 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 тренировочных группах теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история кикбоксинга и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Примерная программа теоретических занятий представлена в таблице №20.

Таблица №2()

*Примерный план теоретической подготовки*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Название темы | Краткое содержание темы | Группы | |
| 1. | Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая  культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков | т | |
| 2. | Гигиена кикбоксера.  Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений | нп | |
| 3. | Закаливание организма | Значение и основные правила закаливания.  Закаливание воз ом, водой и солнцем | нп, т | |
| 4. | Зарождение и история развития кикбоксинга | История кикбоксинга | нп, т | |
| 5. | Правила и организация соревнований по кикбоксингу | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России | нп, т | |
| б. | Самоконтроль в процессе занятий спортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание | нп, т | |
| 7. | Общая характеристика спортивной тренировки | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания | т, ссм | |
| 8. | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки | т, ссм | |
| 9. | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития | т, ссм | |
| 10. | Анализ соревновательной деятельности | Разбор боев основных соперников и установки секундантов перед со соревнованиями | т, ссм, всм | |
| 11. | Единая всероссийская спортивная классификация | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК | т, ссм, всм |

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

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

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

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

* джеб - прямой удар ближней к противнику рукой;
* панч - прямой удар дальней от противника рукой;
* хук - боковой удар рукой;
* бэкфист - удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на

360 0 (раскручивающийся удар);

* апперкот - удар рукой снизу;
* фронт кик - прямой удар ногой;
* сайд кик - боковой удар ногой;
* раундхауз кик - полукруговой удар ногой;
* хук-кик - обратный полукруговой удар ногой;
* бэк-кик - задний прямой удар ногой;
* экс-кик - рубящий удар ногой;
* футсвипс - подсечка;
* джампинг-кик - удар ногой в прыжке;
* лоу-кик - низкий полукруговой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).

Слово «кик» означает, что удар наносится ногой.

**2**.**9. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Главной задачей в занятиях с занимающимися (спортсменами) является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, 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 повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как кикбоксинг, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата. 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 преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике кикбоксинга задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

*Средства и методы психологической подготовки*

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

 психолого-педагогические убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

* психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
* психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

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

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

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

1. *Создание психических внутренних опор*. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой — действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.
2. *Рационализация —* наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

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

4. *Деактуализация* искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в кикбоксинге предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях.

Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

*Развитие волевых качеств кикбоксера*

Волевые качества единоборца настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

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

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

*Целеустремленность* можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к кикбоксингу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Тренер должен обсудить с кикбоксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике. Надо добиваться того, чтобы кикбоксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать кикбоксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей. Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

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

*Уверенность* в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, кикбоксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие. Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять кикбоксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

*Самообладание.* В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость кикбоксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем. Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

*Специальная психологическая подготовка*

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

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

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

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности. Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

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

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность — хорошая исходная позиция для формирования нужного настроя на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

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

Признаки когнитивной тревожности:

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

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции. Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);



- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;

* аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия па физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

* варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997);
* - самоконтроль за состоянием мимических мышц;
* - самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размеренное дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности). Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом.

Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 56 раз.

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование — форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого — жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором — типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», — сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника. Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Непосредственная подготовка к конкретному бою в процессе соревнования начинается с того момента, когда становится известен соперник в предстоящем поединке и включает в себя, следующие компоненты:

* информация о сопернике (если это давно знакомый соперник — о его сегодняшнем состоянии);
* анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
* анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
* рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
* обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;  формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
* внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
* формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики — психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии — это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушении во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающего поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо — иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается — все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное — его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор психическое состояние самого тренера. Перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом — не лучший секундант. Не зря в кикбоксинге некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

**2.10. Восстановительные средства и мероприятия**

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

*Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:*

* Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
* Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
* Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
* Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
* Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
* Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
* Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
* Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

 Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

* Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

*Медико-биологические средства восстановления*

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

*Психологические методы восстановления*

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

*Методическиерекомендации*

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

**2.11. Планы антидопинговых мероприятий**

Допинг- запрещенные фармакологические препараты и процедуры,



используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких следующих правил:

* наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена;
* использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода;
* отказ спортсмена явиться на взятие пробы или неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с Правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
* нарушение требований, касающихся доступности спортсмена для вне-соревновательного тестирования, включая непредставление требуемой информации о его местонахождении спортсмена и его неявку для участия в тестировании;
*  фальсификация или попытки фальсификации на любом этапе допинг-контроля;
* обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами;
* распространение любой запрещенной субстанции или любого запрещенного метода;
* ведение или попытка введения запрещенной субстанции любому спортсмену или применение, или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопингового правила.

Запрещенные субстанции: не допущенные к применению субстанции, анаболические агенты, пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики, бета-2 агонисты, гормоны и модуляторы метаболизма, диуретики и маскирующие агенты.

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и её компонентами, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Ответственность за разработку и обеспечение соблюдения Общероссийских антидопинговых правил несет общероссийская антидопинговая организация некоммерческое партнерство Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте, руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным большинством стран и международных спортивных федераций осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные субстанции и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

* аннулирование результатов в период спортивного мероприятия, во время которого произошло нарушение;
* дисквалификация за использование запрещенных субстанций и запрещенных методов;
* дисквалификация за другие нарушения.

Более подробную информацию об Общероссийских антидопинговых правилах и Всемирном антидопинговом кодексе можно найти на вебсайтах: www.rusada.ru, www.wada-ama.org.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

 обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

* обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
* увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице №21 указан примерный план антидопинговых мероприятий.

Таблица

Примерный план антидопинговых мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название мероприятия | Срок проведения | Ответственный |
| Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не  применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов | октябрь | Руководитель |
| Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не | ноябрь | Ответственный за антидопинговую |
| использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте |  | профилактику |
| Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов | в течение года | Тренер в группе |
| Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил | по факту | Руководитель |

**2.12. Инструкторская и судейская практика**

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

*Инструкторская практика.* В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения кикбоксингу. Поочередно выполняя роль инструктора, кикбоксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией кикбоксинга, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда кикбоксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у кикбоксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность кикбоксерам получить квалификацию судьи по кикбоксингу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и краевого масштабов.

**З. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Этапный контроль направлен систематизировать знания, умения и навыки, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде зачетов (каждый месяц), экзаменов по выполнению контрольно- переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана). На зачетах в основном проверяются знания, умения выполнять технические действия проверяются в процессе просмотра технической подготовленности дзюдоистов, а степень совершенства навыка борьбы проверяется в основном на соревнованиях.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями борца. Умения проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании и в схватках. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Прежде чем исправить ошибку, тренер выясняет ее причину. В практике чаще всего встречаются две основные причины возникновения ошибок в выполнении приемов и упражнений спортсменами: неправильное представление о действии и недостаточная физическая подготовка, а также усложнение условий, затрудняющих выполнение. Если у ребенка сложилось неправильное представление о действии, тренер исправляет его ошибку повторным показом и объяснением, акцентируя внимание на те детали, о которых у борца сложилось неправильное представление. В этом случае пользуются различными методическими приемами:

 выполнение элемента приема, в котором имеется ошибка;

выполнение приема в целом, обращая внимание на изменение в неудавшемся элементе приема;



 предложение выполнить прием неправильно, но с такой ошибкой в проведении, которая ликвидирует первоначально неправильное выполнение;

 выполнение приема тренером с тем занимающимся, у которого обнаружена ошибка

 тренер предлагает занимающемуся выполнить прием на себе. Во время выполнения он правильно направляет его усилие и в то же время не дает выполнить неправильное движение.

Если спортсмены имеют недостаточное физическое развитие или недостаточную физическую подготовку, то им рекомендуются такие общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогут быстро ликвидировать отставание в выполнении приема.

В том случае, если ошибка возникает в результате усложнения условий для выполнения приема или упражнения, тренер принимает меры для того, чтобы упростить их. Это можно сделать:

подбором партнеров, (более легких, более слабых, более удобных для выполнения приемов);



 указания партнеру, как помочь товарищу при выполнении им приема;

 выполнение приема на манекене;

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Таблица

*Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта кикбоксинг*

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

Условные обозначения: З - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 незначительное влияние

**3.1. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

1. На этапе начальной подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* основ техники по виду спорта кикбоксинг;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кикбоксинг.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта кикбоксинг;
* - формирование спортивной мотивации;
* - укрепление здоровья спортсменов.

З. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической. тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

-сохранение здоровья спортсменов.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

* достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской федерации;
* повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**3.2. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовленности**

Основными критериями зачисления спортсменов на этапы подготовки и перевода занимающихся (спортсменов) на следующий этап спортивной подготовки, являются приемные и контрольно-переводные нормативы по общей физической (ОФП) и специальной подготовке (СФП).

* Бег на 30 м., выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды.

Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

* Челночный бег З по 10 метров выполняется с максимальной скоростью. Занимающийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

 Непрерывный бег, выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов в свободном темпе.

* Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания засчитывается количество полных подтягиваний.

 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. «Отжимание» засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

* Подъем туловища лежа на спине. Из положения лежа на татами осуществляется подъемов туловища до вертикального положения, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва туловища от татами до принятия туловищем вертикального положения.
* Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки представлены в таблицах №23-26.

Таблица №23

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

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

Таблица

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления 6 группы на тренировочном этапе*

*(этапе спортивной специализации)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м. (не более 5 с) | Бег 30 м. (не более 5,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 13 с) | Челночный бег 3 х 10 м (не более 13,5 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин. |
| Сила | Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 13 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Таблица

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| Юноши | | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м. (не более 5 с) | | Бег 30 м. (не более 5,6 с). |
| Бег 100 м. (не более 14 с) | | Бег 100 м. (не более 15 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин.) | | Бег 800 м  (не более З мин.) |
| Сила | Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз) | | Подтягивания на перекладине (не менее 12 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 15 раз) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 13 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 15 раз) | | Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | |

Таблица

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления 6 группы на этапе высшего спортивного мастерства*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | Мужчины | Женщины | | Быстрота | Бег 30 м  (не более 4,8 с) | Бег 30 м  (не более 5,6 с) | | Бег м  (не более 12,5 с) | Бег 100 м  (не более 14 с) | | Выносливость | Бег 1000 м  (не более 2,8 мин.) | Бег м  (не более 3 мин.) | | Сила | Подтягивания на перекладине (не менее 20 раз) | Подтягивания на перекладине (не менее 16 раз) | | Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 13 раз) | | Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 18 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 16 раз) | | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | | Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного  масса | | |  |



76

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (утв. приказом Минспорта РФ от 10 июня 2014 г. № 449).
2. Адаптация организма учащихся к физической нагрузкам [Текст]! Под ред. А.Г.Хрипковой, М.В. Антроповой; Науч. - исслед. ин-т физиологии АПН СССР. -

М.: Педагогика, 1982.-240 с. - экз. - ISBN 5-230-10656-5

З. Атилов А. А., Глебов ЕИ. Кикбоксинг лоу - кик. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002 г. - 560 с.

1. Астахов СА. Технология планирования тренировочных этапов скоростносиловой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере кикбоксинга):

Автореф. дис. канд.пед.наук. - М., 2003. 25 с.

1. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ - синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т. 1. - М., 1996. - С. 21.-31.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта:

Учебное пособие. - СМ.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.

1. Брюс Ли: Искусство выражения человеческого тела. Автор - составитель Джон Литгл. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. - 384 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
3. Ващеховский СМ. Книга тренера. - М.: ФИС, 1971. - 312 с.
4. Головихин Е.В., Степанов СВ. [Текст] «Организация Учебнотренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях», Учебнометодическое пособие, г. Ульяновск, изд-во Беркут, 134 с.- ISBN 8-496-62435-9 (впер)
5. Иванов А.Л. Кикбоксинг — К.: «AirLand», - 1994. — 31 Ос.
6. Кэрон Картер и Ги Мезгер. Кикбоксинг. Пер. с англ. Б.В. Кекелишвили. М.,: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель»; 2005. ХХШ, 373, [1] с.: ил. - (Шаг за шагом).
7. Камелитдинов Р.Р. Его Превосходительство Удар: Учебное пособие для начинающих тренеров и боксеров - разрядников. - М.: Изд. А и Б, 1998 г. 64
8. Матвеев ЛП. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ. Культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

15.Назаренко М.В.Методика постановки техники ударов ногами в КИКбОКСИНГе. Учебно-методическое пособие/ СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003.- 38 с.

1. Найденов ми Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИПВ ФСБ РФ, 2003. - 120 с.
2. Озолин НГ. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
3. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (подготовка и тренировка). - Киев:

Олимпийская литература, 2001.

1. Теория и методика физического воспитания [Текст]/Учебник в 2-х томах. Под ред. Т.Ю.Круцевич; Национальный Университет физкультуры и спорта Украины.: Киев.: изд-во Олимпийская литература; 2003.-423 c.-1SBN 996-7133-59-1
2. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств).- М.: «ИНСАН>>, 1999,- 416с.
3. Юшков ОП. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.-40 с.

Интернет-ресурсы

1. (http ://www.wada-ama.org) Всемирное антидопинговое агентство.
2. (http://www.olympic.org/) Международный олимпийский комитет.

З. (http://www.minsport.gov.ru)MmmcTepcTB0 спорта Российской Федерации.

1. (http: //www.kubansport.ru/) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.
2. (http://www.roc.ru/) Олимпийский комитет России.