|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ШАХТЕРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДА ШАХТЕРСКА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании тренерского совета  МБУ «ДЮСШ Г.ШАХТЕРСКА» |  | УТВЕРЖДЕНО  Приказом  МБУ «ДЮСШ Г.ШАХТЕРСКА» |
| протокол от 04.02.2021г. № 1 |  | от 05.02.2021г. № 5/п |

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»

Программа спортивной подготовки (далее – Программа) разработана в соответствии с Государственным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Министерства молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики от 26.07. 2019 г. № 01-09/84 «Об утверждении Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», зарегистрированным в Министерстве юстиции Донецкой Народной Республики от 08.08.2019 г., регистрационный № 3327.

Шахтерск, 2021

Содержание

Пояснительная записка 4

Глава 1. Нормативная часть учебной программы 7

Глава 2. Методическая часть программы 19

2.1 Планирование системы подготовки кикбоксёров 19

2.2. Основания к построению многолетней подготовки в кикбоксинге 20

2.2.1. Этап начальной подготовки 24

2.2.2. Учебно-тренировочный этап 27

2.2.3. Этап спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства 32

2.3. Виды контроля: этапный, текущий, оперативный 37

2.3.1. Медицинский, антидопинговый и педагогический контроль 37

2.3.2. Медицинский контроль 37

2.3.3. Антидопинговый контроль 38

2.3.4. Педагогический контроль 38

2.4. Теоретическая и психологическая подготовка 38

2.5. Психологическая подготовка 41

2.5.1. Волевые качества кикбоксера и их воспитание 41

2.5.2. Мотивационные аспекты подготовки 43

2.5.3. Приемы воздействия на спортсмена 43

2.6. Воспитательная работа 45

2.7. Питание, восстановительные средства и мероприятия 46

2.8. Инструкторская и судейская практика на различных этапах подготовки 48

2.8.1. Учебно-тренировочный этап 48

2.8.2. Этап спортивного совершенствования 49

2.8.3. Этап высшего спортивного мастерства 49

2.9. Программный материал для практических занятий 49

2.9.1. Нагрузка на занятии 49

2.9.2. Характеристика микроциклов, применяемых в подготовке кикбоксеров 50

2.9.3. Направленность нагрузок в микроциклах и особенности восстановления после них 51

Глава 3. Требования к результатам реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки 54

3.1. Техника безопасности на занятиях по кикбоксингу 54

3.2. Методические рекомендации по предупреждению травм 57

3.2.1. Методические ошибки в занятиях силовыми упражнениями и методические указания по предупреждению травм. 57

3.2.2. Методические ошибки при развитии быстроты 58

3.2.3. Методические ошибки при развитии выносливости 58

3.2.4. Методические ошибки при развитии гибкости 59

3.2.5. Методические ошибки при развитии координационных способностей 59

Литература 60

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Кикбоксинг (бокс с ударами ногами) представляет собой синтез классического английского бокса и каратэ. Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов прошлого столетия практически одновременно в США и Западной Европе.

Кикбоксинг становится все более популярным во всем мире. Невзирая на свою молодость, он заслужил право считаться одним из самых совершенных видов спортивных единоборств. Своей зрелищностью, относительной простотой и высокой эффективностью элементов техники, реальностью применения для самообороны и положительным влиянием на здоровье кикбоксинг приобрел множество поклонников и поклонниц. Он прочно занял подобающее ему место в системе физического воспитания. Перед спортсменами открывается широкий диапазон для творчества. Каждый может выбрать для себя наиболее подходящие дисциплины кикбоксинга. Надежность защитных средств, совершенство и универсальность правил соревнований и, как следствие, сведение до минимума случаев травматизма выгодно отличает кикбоксинг от всех видов спортивных единоборств, позволяя принимать участие в этом виде спорта представителям всех стилей и направлений.

Кикбоксинг – как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Кикбоксинг – чрезвычайно зрелищный вид спорта. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой характер. Мощность работы субмаксимальная. При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций.

Специфические особенности кикбоксинга – контакт с партнером посредством ударных движений – способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние кикбоксинга на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого, и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

Техника кикбоксинга подразделяется на: стойки, перемещения, удары, подсечки и защиты.

*Боевая стойка* может быть определена как опти­мальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению двига­тельных задач. Боевая стойка – это установка на внимание. Различают стойки: фронтальную, лево­стороннюю, правостороннюю. Стойки могут быть вы­сокими и низкими, открытыми и закрытыми. Так, например, при бое на дальней дистанции стойки, как правило, более высокие, ноги выпрямлены в большей степени, нежели в бою на средней и ближней дистан­циях, где спортсмен вынужден быть более сгруппиро­ванным и закрытым, чтобы не пропустить удар.

*Удар* в кикбоксинге представляет собой импульсив­ное взрывное баллистическое движение и может быть различной — прямолинейной или криволинейной — траектории. Удары могут наноситься руками или нога­ми. К ударам рукой относятся: прямой удар, боковой удар, удар снизу, раскручивающийся удар. Удары но­гой: прямой удар, боковой удар, полукруговой удар, задний прямой удар, обратный полукруговой удар. Задний прямой удар ногой и обратный полукруговой удар ногой могут наноситься с разворотом. (Это же касается и бокового удара ногой.) Рубящий удар. Большинство этих ударов могут наноситься и в голову, и в туловище, а полукруговой удар ногой может наносить­ся и в бедро противника.

К *подсечкам*, применяемым в кикбоксинге, отно­сят: подсечку подъемом стопы; подсечку

внутренней стороной стопы; подсечку, выполняемую с разворотом на 360°, т. е. дальней от противника ногой (движение, во многом аналогичное обратному круговому удару ногой с разворотом).

*Перемещения* совершаются по различным прямо­линейным или криволинейным траекториям, их основ­ная цель — выбор и сохранение нужной дистанции до противника, обеспечивающей рациональное решение боевой задачи.

Перемещения выделяют следующие: обычный шаг, приставной шаг, перемещение скачком (скачок может осуществляться толчком одной ноги или двух ног).

Одним из требований к перемещениям является их слитность, рациональность, отсутствие больших коле­баний общего центра тяжести по вертикали.

*Защиты* представляют собой действия, нейтрали­зующие удары соперника и выполняемые в соответ­ствии с правилами соревнований. Защиты могут быть классифицированы следующим образом: защиты при помощи ног и рук (встречные удары, подсечки, подстав­ки, отбивы, блоки); защиты, осуществляемые за счет движений туловищем (уклоны, нырки, отклоны); защи­ты посредством передвижений (шагом, скачком — они направлены на изменение дистанции или уход с ли­нии атаки); комбинированная форма защиты.

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.

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 (короткий удар);

*свинг*– боковой удар рукой (длинный удар);

*бэкфист*– удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360° (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.)

Существенной особенностью кикбоксинга является то, что уровень требований к спортсменам, их круг, могут в значительной степени изменяться в зависимости от того, в каком виде программы соревнований специализируется спортсмен.

Современный кикбоксинг включает в себя следующие *дисциплины*.

1. *Семи-контакт (point-fighting).* В данной дисциплине поединок проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников (ограниченный контакт). Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Разрешены удары выше пояса, подсечки. Акцентированные удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. Побеждает набравший наибольшее количество очков.
2. *Лайт-контакт (легкий контакт).* Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки. Засчитываются удары, достигшие цели. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.
3. *Кик-лайт.* В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки, удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.
4. *Фулл-контакт (полный контакт).* Удары наносятся без ограничения силы. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки. Засчитываются удары, достигшие цели. Побеждает спортсмен, который наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.
5. *Фулл-контакт с лоу-кик.* В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки, удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника. Удары наносятся без ограничения силы. Засчитываются удары, достигшие цели. Побеждает спортсмен, который наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.
6. *K-1.* В данной дисциплине разрешены удары выше пояса, подсечки, удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя. Удары наносятся без ограничения силы. Засчитываются удары, достигшие цели. Побеждает спортсмен, который наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.
7. *Сольные композиции (музыкальные композиции).* Эта дисциплина представляет собой демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником, с оружием и без оружия). Спортсмен создает свой образ, в том числе с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии. Это один из красивейших и зрелищных разделов кикбоксинга. Побеждает спортсмен, получивший наибольшее количество баллов.

Учебный план Программы предусматривает теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и интегральную подготовку спортсменов.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп.

Учебный материал излагается согласно этапам подготовки: начальной подготовки, учебно-тренировочному (этап спортивной специализации), спортивного совершенствования и этапу высшего спортивного мастерства, что позволяет обеспечить преемственность и единое направление в подготовке.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. Таким образом, Программа предполагает круглогодичные занятия и активный отдых учащихся в каникулярный период.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса Программой предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года обучения) специализированных игровых ситуаций и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций осмысления и опыта действий в ситуациях, возникающих в ходе поединка. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся требований, по мере удовлетворения которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в данном единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом кикбоксера, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям кикбоксингом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели.

*Этап начальной подготовки:*

* стабильность состава занимающихся;
* динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности;
* уровень освоения основ техники и тактики кикбоксинга.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):*

* состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
* динамика уровня подготовленности по основным направлениям (техническая, тактическая, физическая, психологическая, интегральная подготовка);
* уровень освоения теоретического раздела Программы.

*Этап спортивного совершенствования:*

* уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
* качество выполнения спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
* динамика спортивно-технических показателей;
* результаты выступлений на соревнованиях различного уровня.

*Этап высшего спортивного мастерства:*

* стабильность результатов выступления на республиканских и международных соревнованиях;
* количество спортсменов, входящих в состав сборных команд Республики.

# **Глава 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

В настоящей Программе выделено четыре этапа спортивной подготовки:

* *этап начальной подготовки* (группы начальной подготовки - ГНП);
* *учебно-тренировочный этап* (тренировочные группы - УТГ);
* *этап спортивного совершенствования* (группы спортивного совершенствования - ГСС);
* *этап высшего спортивного мастерства* (группы высшего спортивного

мастерства - ГВСМ).

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку представлена в таблице 1.

*Таблица 1*

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  спортивной  подготовки | Год  обучения | Наполняемость групп (минимальное количество лиц) | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления (лет) |
| Этап начальной подготовки | 1 год | 12 | 2 | 9 |
| Более 1 года | 10 |
| Учебно-тренировочный  этап | 1 год | 10 | 4 | 11 |
| 2 год | 8 |
| 3 год | 8 |
| Более 3-х лет | 6 |
| Этап спортивного совершенствования | 1 год | 6 | 3 | 15 |
| 2 год | 6 |
| Более 2-х лет | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | 4 | Без ограничений | 16 и старше |

Минимальный возраст для зачисления учащихся в группы - 9 лет.

В группы спортивно-оздоровительной, начальной подготовки и учебно-тренировочные группы первого - третьего годов обучения в отдельных случаях по решению тренерского совета могут зачисляться дети на 1 - 2 года младше, которые имеют определенные способности, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья с определением рекомендаций к занятиям каким-либо видом спорта.

В учебно-тренировочные группы более 3-х лет обучения, группы спортивного совершенствования и группы высшего спортивного мастерства могут зачисляться воспитанники на 1 - 2 года младше при условии выполнения требований, определенных Программами по видам спорта, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья, и решении тренерского совета.

В группы отделений по видам спорта в отдельных случаях по решению тренерского совета могут зачисляться дети по возрасту, превышающему минимальный, имеющие соответствующие физические данные, способности и уровень физической подготовленности, с учетом выполнения контрольных испытаний (тестирований) по общей и специальной физической подготовке, определенных для групп (этапов) подготовки.

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:

на этапе начальной подготовки:

группы первого года обучения – выполнение контрольных нормативов;

группы более одного года обучения - «третий юношеский разряд»;

на учебно-тренировочном этапе:

группы первого года обучения – «второй юношеский спортивный разряд»;

группы второго года обучения – «первый юношеский спортивный разряд»;

группы третьего года обучения – «третий спортивный разряд»;

группы более трех лет обучения – 50% «второй спортивный разряд» и 50% «первый спортивный разряд»;

на этапе спортивного совершенствования:

группы первого года обучения – «первый спортивный разряд»;

группы второго года обучения – 50% «первый спортивный разряд» и 50% спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»;

группы более двух лет обучения – спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «Мастер спорта» или «Мастер спорта международного класса».

Учебный год в спортивной школе начинается с 1 сентября.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (обязательно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, тренировочных сборах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся, тестирование и контроль. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлен в таблице 2.

*Таблица 2*

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный  норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | | | Этап  спортивного  совершенствования | | | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| 1-й год | Более 1 года | 1-й год | 2-й год | 3-й год | Более 3-х лет | 1-й год | 2-й  год | Более 2-х лет |
| часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 | 18 | 20 | 24 | 26 | 28 | 32 |
| часов в год | 312 | 416 | 624 | 728 | 936 | 1040 | 1248 | 1352 | 1456 | 1664 |

Учебный план для групп высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования рассчитывается на 52 недели учебно-тренировочных занятий. Занятия проводятся, как правило, два раза в день (не менее десяти раз в неделю); для учебно-тренировочных групп, групп начальной подготовки и спортивно – оздоровительных - 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в спортивной школе и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, проводимого в каникулярный период, учебно-тренировочных сборов и тренировок по индивидуальным заданиям.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

четырех академических часов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

трех – в учебно-тренировочных группах, за исключением групп более 3-х лет обучения, когда допускается четыре учебных часа, но не более двух раз в неделю;

двух – в группах начальной подготовки и спортивно - оздоровительных.

Академический час является минимальной учетной единицей учебного времени. Продолжительность одного академического часа составляет 45 минут.

Спортсмен, зачисленный в спортивную школу должен обладать физическими качествами, необходимыми для кикбоксера (таблица 3) и выполнять контрольные нормативы по виду спорта «Кикбоксинг» (таблицы 4,5,6,7).

*Таблица3*

**Критерии физических качеств, необходимые для кикбоксера**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

*Таблица 4*

**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 7,0 с) | Бег 30 м  (не более 7,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 14 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 14 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 4 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе 4 мин. |
| Сила | Подтягивания на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивания на перекладине  (не менее 1 раза) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 9 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа  (не менее 10 раз) | Подъем туловища в положении лежа  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м) | Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м) |

*Таблица 5*

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м  (не более 6,6 с) | Бег 30 м  (не более 6,9 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 12 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 12 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин. |
| Сила | Подтягивания на перекладине  (не менее 6 раз) | Подтягивания на перекладине  (не менее 3 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 5 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 10 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Тех.-тактич. мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | второй юношеский спортивный разряд | |

*Таблица 6*

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 15,2 с) | Бег 100 м  (не более 15,6 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 5 мин.) | Бег 800 м  (не более 6 мин.) |
| Сила | Подтягивания на перекладине  (не менее 12 раз) | Подтягивания на перекладине  (не менее 5 раз) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Продолжение таблицы № 6* | | |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 12 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Тех.-тактич. мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | 1-й разряд, кандидат в мастера спорта | |

*Таблица 7*

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мужчины | Женщины |
| Быстрота | Бег 30 м  (не более 5 с) | Бег 30 м  (не более 6 с) |
| Бег 100 м  (не более 13,6 с) | Бег 100 м  (не более 14,6 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 3,0 мин.) | Бег 1000 м  (не более 4,0 мин.) |
| Сила | Подтягивания на перекладине  (не менее 15 раз) | Подтягивания на перекладине  (не менее 7 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 12 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Тех.-тактич. мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта, мастер спорта международного класса | |

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки представлены в таблице 8.

*Таблица 8*

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  спортивной  подготовки | | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | Этап спортив- ного совершен-ствования | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | | 46-57 | 42-58 | 36-52 | 26-45 | 22-29 | 20-26 |
| Специальная физическая подготовка (%) | | 15-22 | 15-22 | 19-29 | 21-35 | 27-33 | 27-34 |
| Техническо-тактическая подготовка (%) | | 23-26 | 21-25 | 22-29 | 27-36 | 36-44 | 35-49 |
| Теоритическая и психологическая подготовка (%) | | 4-6 | 5-7 | 3-5 | 2-5 | 2-3 | 2-3 |
| Восстановительные мероприятия (%) | | 1-2 | 1-2 | 3-5 | 3-8 | 5-10 | 5-10 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 1-2 | 1-2 | 4-6 | 5-7 | 5-7 | 6-8 |

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта представлены в таблице 9.

*Таблица 9*

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «кикбоксинг»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | Этап спортивного совершенствования | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | - | - | 4 | 5 | 6 | 6 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 2 | 3 | 3 |

**Требования к кадрам, осуществляющих спортивную подготовку.**

Для реализации Программы необходимо соблюдать требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку по кикбоксингу.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям:

на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования, без предъявления требований к стажу работы;

на учебно – тренировочном этапе - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы не менее одного года;

на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы не менее трех лет.

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

Для реализации программы спортивной подготовки по кикбоксингу необходимо:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 10);

*Таблица 10*

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования,  спортивного инвентаря | Срок эксплуатации (год) |
|  | Ринг боксерский | 10 |
|  | Татами для кикбоксинга | 5 |
|  | Мешок кикбоксерский | 2 |
|  | Груша на растяжках (вертикальная) | 2 |
|  | Лапы боксерские | 2 |
|  | Макивара | 2 |
|  | Настенная подушка кикбоксерская | 2 |
|  | Доска информационная (учебная) | 5 |
|  | Табло информационное электронное | 5 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь** | | |
|  | Устройство настенное для подвески боксерских мешков | 10 |
|  | Перекладины навесные для подтягиваний и отжиманий к гимнастическим стенкам | 10 |
|  | Весы электронные | 5 |
|  | Гонг боксерский | 10 |
|  | Гантели (1, 2, 4, 5, 7, 10 кг) | 10 |
|  | Скакалка гимнастическая | 1 |
|  | Скамейка гимнастическая | 5 |
|  | Стенка гимнастическая | 10 |
|  | Мат гимнастический (2 х 1м) | 6 |
|  | Утяжелители для рук 2, 5 кг | 5 |
|  | Утяжелители для ног 1, 2, 3, 5 кг | 5 |

обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с таблицей 11.

*Таблица 11*

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование спортивной экипировки | Срок использования (месяцев) |
| 1. | Перчатки боксерские снарядные | 12 |
| 2. | Перчатки боксерские | 12 |
| 3. | Шлем кикбоксерский | 12 |
| 4. | Футы кикбоксерские | 12 |
| 5. | Щитки защитные на голени | 12 |
| 6. | Бандаж для паха (муж.) | 12 |
| 7. | Бандаж для паха (жен.) | 12 |
| 8. | Бандаж для груди (жен.) | 12 |
| 9. | Футболки с коротким рукавом | 12 |
| 10. | Шорты кикбоксерские | 12 |
| 11. | Штаны кикбоксерские | 12 |
| 12. | Костюм спортивный тренировочный | 12 |
| 13. | Костюм с/веса (ветрозащитный) | 12 |
| 14. | Кроссовки | 12 |

Спортивная школа, исходя из своих финансовых возможностей, вправе проводить в соответствии с требованиями законодательства учебно-тренировочные сборы для подготовки команд, спортсменов к республиканским, международным соревнованиям; организовывать спортивно-оздоровительные лагеря с обеспечением воспитанников питанием, фармакологическими медико-восстановительными средствами, витаминами, белково-глюкозными препаратами, спортивной экипировкой и инвентарем, необходимыми транспортными средствами и горюче-смазочными материалами к ним для сопровождения и обеспечения безопасности воспитанников во время учебно-тренировочного процесса в соответствии с порядком и нормами, утвержденными Министерством и другими нормативными правовыми актами Донецкой Народной Республики.

Продолжительность учебно-тренировочных сборов составляет в учебно-тренировочных группах не более 100 дней, в группах спортивного совершенствования – не более 150 дней в году.

Перечень учебно – тренировочных сборов представлен в таблице 12.

*Таблица 12*

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (кол-во дней) | | | | | | Оптимальное число участников на сборах |
| Этап высшего спортивного мастерства | | Этап спортивного совершенствования | | Учебно-тренировочный этап | Этап начальной подготовки |
| **1.Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям** | | | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | | 21 | | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку  Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам ДНР | 21 | | 18 | | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим Республиканским соревнованиям | 18 | | 18 | | 14 | - |
| **2. Специальные тренировочные сборы** | | | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | | 18 | | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, приходящих 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 год | | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта) | - | До 60 дней | | | | - | В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта |

# **Глава 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

# 2.1 Планирование системы подготовки кикбоксёров

Основой планирования являются закономерности спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
2. планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки кикбоксеров, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
4. планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
5. планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и другим условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
6. в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные касательно теории и методики спортивных единоборств и опираться на передовой опыт практики;
7. документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.
8. В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное (многолетнее), текущее (годичное и поэтапное) и оперативное (занятие, день, микроцикл) планирование.

**Перспективное планирование** предусматривает определение цели, направленности основных задач и содержания системы подготовки кикбоксеров на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиваться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся: учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов на 4–9 лет (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней подготовки кикбоксеров.

К документам **текущего планирования** относятся график учебного процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

**Оперативное планирование** включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план-конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные, годичные и оперативные и т.п.) должны включать в себя:

1. данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о занимающихся или общая характеристика класса, команды или контингента занимающихся в целом);
2. целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);
3. показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток, количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т.п.);
4. организационные и воспитательные методические указания;
5. сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материл, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого тренер ведет отчетность в установленном порядке.

# **2.2. Основания к построению многолетней подготовки в кикбоксинге**

В целях рационального построения многолетней подготовки необходимо ориентироваться на следующие показатели: возраст, в котором спортсмен показывает высшие результаты; время, которое есть до достижения оптимальных для высших результатов возрастных границ; объем и другие характеристики работы, которую он должен выполнить, определяемые закономерностями становления различных сторон мастерства, структурой подготовленности в различные периоды спортивной биографии; индивидуальные особенности.

При рассмотрении вопроса о многолетней подготовке обычно выделяют следующие возрастные зоны: первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов. Для спорта характерно то, что в большинстве случаев достаточно способные спортсмены достигают зоны первых больших успехов через 4–6 лет подготовки, а к высшим своим достижениям приходят через 7–9 лет тренировок. И при планировании подготовки следует эти данные учитывать.

Подготовка также должна строиться на постепенном увеличении объемов и интенсивности нагрузок, выполняемых спортсменом, постепенном изменении соотношения средств общей и специальной подготовки так, что увеличивается доля специальной подготовки.

**Характеристика возрастных особенностей занимающихся**

Необходимо учитывать оптимальные возрастные границы, в которых то или иное качество лучшим образом поддается направленному изменению – т.н. сенситивные периоды развития (табл. 13).

*Таблица 13*

**СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ В РАЗВИТИИ МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Масса тела |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  | + | + |
| Аэробные возможности |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координац. способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

Приведенные данные дают возможность ориентироваться в подготовке на следующие особенности занимающихся.

*Росто-весовые показатели*. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом следует помнить, что слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей. В этот же возрастной период наблюдается наибольший прирост массы тела.

*Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11–12 лет. В возрасте 13–14 и 16–17 лет темпы ее роста заметно увеличиваются.

*Быстрота.* Интенсивное развитие быстроты наблюдается в возрасте ≈ 10 лет, а также в возрасте 15–17 лет.

*Скоростно-силовые качества*. Наибольший прирост приходится на возраст от 10 до 15 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

*Выносливость*. Аэробные возможности организма, и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробных возможностей в 15–17-летнем возрасте.

Анаэробные возможности имеют тенденцию к незначительному росту в   
9–11 лет и в период с 15 до 17 лет.

*Гибкость.* Рост показателей этого качества наибольший в возрасте от 7 до 13 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

*Координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с 9 до 12 лет.

Сенситивные периоды развития могут иметь значительные индивидуальные колебания, связанные с рядом других факторов. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Отечественный кикбоксинг в большинстве своем ориентируется на лучшие достижения и каноны отечественной теории и практики физического воспитания, в соответствии с которыми, первых больших успехов спортсмены достигают к окончанию своих выступлений в группе старших юношей и в выступлениях в группе юниоров. С переходом в группу взрослых спортсменов они вступают в зону возраста оптимальных возможностей. После 25–26 лет занимающиеся переходят в зону поддержания высоких результатов. Тренировка кикбоксеров в каждой из указанных возрастных зон имеет свои особенности.

**Микроциклом** называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно завершенный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов:

развивающий физический;

развивающий технический;

контрольный;

подводящий;

соревновательный;

восстановительный.

**Мезоцикл** – это структура средних по продолжительности циклов тренировочного процесса, включающий относительно завершенный ряд микроциклов. Составляющими элементами мезоцикла служат микроциклы различного типа. Обычно средний макроцикл тренировочного процесса содержит от двух до шести микроциклов.

**Макроцикл** предполагает три последовательные фазы:

приобретение спортивной формы;

сохранение (относительная стабилизация) спортивной формы;

некоторое снижение уровня спортивной формы.

Построение макроциклов основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Стратегическим направлением совершенствования подготовки спортсменов является повышение нагрузки, интенсификация ее. Лишь в этом случае возможно достижение и сохранение высоких результатов. К основным направлениям интенсификации процесса подготовки в кикбоксинге следует отнести:

увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение тренировочного года или макроцикла;

своевременная узкая спортивная специализация, соответствующая этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей;

увеличение общего числа тренировочных занятий в микроциклах;

увеличение в микроциклах числа тренировочных занятий с большими нагрузками;

увеличение в тренировочном процессе числа занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма;

широкое использование жестких тренировочных режимов, способствующих приросту специальной выносливости, а также значительное увеличение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования;

увеличение общего числа основных соревнований, отличающихся высоким психологическим накалом, жесткой конкуренцией;

постепенное введение дополнительных средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок;

увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к соревновательным;

планомерное увеличение психической напряженности тренировочного процесса, создание микроклимата соревнований.

При этом следует помнить, что предъявление нагрузок, не соответствующих этапу подготовки, является одной из важнейших причин потери талантливых спортсменов при переходе их из одной возрастной группы в другую.

Планирование многолетней подготовки предполагает выделение макро-, мезо- и микроциклов. Макроцикл состоит из подготовительного периода, соревновательного и переходного. В свою очередь подготовительный период макроцикла состоит из двух этапов: общеподготовительного и специально подготовительного. Составляющими макроцикла являются мезоциклы, которые планируются на основе микроциклов: втягивающих, ударных, подводящих, восстановительных, соревновательных.

В целях поддержания на достаточно высоком уровне подготовленности атлета в соревновательном периоде следует руководствоваться следующими правилами.

1. Правильно чередовать тренировочную работу и отдых путем планирования занятий с разными нагрузками, активным и обычным отдыхом.
2. После тренировочного занятия или серии занятий к назначенному дню обеспечить необходимое восстановление спортсмена.
3. Не менее чем за неделю до ответственного соревнования уменьшить общее количество тренировочной работы.
4. Перед соревнованием отдыхать не более одного дня.
5. В разминке перед стартом не допускать максимальных усилий.
6. В случае возникновения в дни отдыха перед соревнованием повышенного волнения или излишней нервозности провести легкую тренировку.
7. Если спортсмен стартует 2 раза через день, то в этот свободный день провести облегченную тренировку.
8. Шире пользоваться средствами восстановления (баня, массаж, вибромассаж, гидромассаж, самовнушенный отдых, фармакологические средства и т.д.).
9. Обеспечить полноценный ночной сон (условия, самовнушение, привычность режима).
10. Никогда не проводить тренировочное занятие, если после хорошей разминки отсутствует желание тренироваться. В этом случае необходимо дать отдых и посоветоваться с врачом.
11. Не тренироваться при отклонениях в состоянии здоровья.
12. После болезни начинать тренироваться только по разрешению врача.
13. Регулярно участвовать в соревнованиях, чередуя одно особо ответственное соревнование с тремя-четырьмя меньшего масштаба.
14. Больше разнообразить тренировку сменой мест занятий, проводить их в лесу, на местности и т.п.
15. В каждом месяце соревновательного периода предоставлять 2–3 дня профилактического отдыха (активного и пассивного) от спортивной специализации.
16. Не увлекаться солнечными ваннами.
17. Соблюдать установленный гигиенический режим, в особенности не нарушать привычное питание. Ни при каких обстоятельствах не употреблять алкогольных напитков и не курить.
18. Не следует увлекаться тренировкой на следующий день после кульминационных состязаний и особенно на второй день после них. Это может привести к травмам и нервным перенапряжениям. Большей частью это случается после неудачи в соревновании, когда спортсмен в последующие дни пытается форсировать тренировку. По окончании соревнования тренироваться надо, но легко, меньше по специализации и больше по ОФП.

В целях упорядочения процесса подготовки спортсменов выделяют различные ее этапы.

# 2.2.1. Этап начальной подготовки

Подготовка на этом этапе включает в себя участие в соревнованиях турнирного характера: первенство района, школы, города и др., направлена на самое разностороннее развитие физических возможностей спортсмена, укрепление здоровья, создание достаточно высокого потенциала двигательных возможностей.

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимые предпосылки для дальнейшего совершенствования двигательных стереотипов.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технического, тактического арсенала восточного боевого единоборства.

Примерные планы-графики по годам обучения представлены в таблицах 14 и 15.

*Таблица 14*

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСЧЕТА УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Периоды | подготовительный | | | | | соревновательный | | | | | переходный | | Всего  Часов |
| Этапы | | | | | | | | | | | | |  |
| Месяцы | IХ | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |  |
| 1. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 10 |
| 2. | Общая физ. подготовка | 13 | 14 | 15 | 16 | 15 | 13 | 12 | 13 | 10 | 11 | 12 | 16 | 160 |
| 3. | Специальная физ. подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 8 | 8 | 6 | 7 | 9 | 4 | 4 | 67 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 |  | 4 | 3 | 41 |
| 5. | Психологическая подготовка |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 7 |
| 6. | Соревновательная подготовка |  |  |  |  |  |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 12 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 2 |
| 8. | Приемные и переводные испытания | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  | 6 |
| 9. | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 10. | Медицинское, углубленное комплексное обследование | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 3 |
|  | Общее кол-во часов | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

*Таблица 15*

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСЧЕТА УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(БОЛЕЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Периоды | Подготовительный | | | | | Соревновательный | | | | | Переходный | | Всего часов |
| Этапы | | | | | | | | | | | | |
| Месяцы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1. | Теоретическая подготовка |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 |  | 1 |  | 13 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 16 | 19 | 18 | 18 | 19 | 15 | 15 | 14 | 16 | 12 | 18 | 25 | 205 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 4 | 7 | 7 | 7 | 7 | 10 | 11 | 10 | 7 | 3 | 6 | 6 | 85 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 52 |
| 5. | Психологическая подготовка |  | 3 |  | 3 | 3 |  |  |  | 3 |  | 3 |  | 15 |
| 6. | Соревновательная подготовка |  |  | 5 |  |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  |  | 20 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 2 |
| 8. | Приемные и переводные испытания | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  | 10 |
| 9. | Восстановительные мероприятия |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 4 |
| 10. | Медицинское, углубленное комплексное обследование | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  | 10 |
|  | Общее кол-во часов | 34 | 34 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 34 | 35 | 34 | 35 | 416 |

# 2.2.2. Учебно-тренировочный этап

Выдерживается направленность на все большую специализированность подготовки. В начале ее еще достаточно большое место отводится общеподготовительным упражнениям, однако затем они уступают место специально-подготовительным и соревновательным все больше и больше.

Этот этап уже характеризуется достаточно большими нагрузками. Объем и интенсивность их продолжают возрастать. Существенно возрастает количество боев, проводимых кикбоксером в течение года. Без этого невозможно серьезно говорить о полноценности процесса подготовки. Подготовка продолжает включать в себя широкий круг средств, позволяющих совершенствовать в комплексе скоростные, скоростно-силовые, силовые параметры движений, выносливость, координационные способности. Следует крайне осторожно применять нагрузки избирательной направленности, особо жесткие режимы тренировок, копирующие подготовку чемпионов. В данном случае спортсмен сокращает зону возможных средств воздействия на различные компоненты подготовленности в перспективе.

На этом этапе подготовка в достаточной степени индивидуализируется: у спортсмена формируется и совершенствуется индивидуальный стиль деятельности, ярко проявляется склонность к той или иной манере ведения боя, приходит осознание своей индивидуальности, сильных и слабых сторон, способов компенсации недостатков. В этот период также, в основном, завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих работоспособность спортсмена, повышается способность терпеть боль, усталость и т.д. Считается, что в этот период наиболее благоприятные условия для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств. Широко должны использоваться упражнения, сопутствующие более высокому проявлению скоростных качеств: силовые, упражнения на гибкость и др. При работе с тяжестями не следует увлекаться упражнениями, при которых используются максимально доступные веса.

Для развития координационных способностей, а также и других качеств желательно широко использовать упражнения из разных видов спорта, обеспечивая, при достаточной специализированности, известную многоборность подготовки. Примерные планы-графики расчета учебных часов по годам подготовки представлены в таблицах 16–19.

Таблица 16

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСЧЕТА УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Периоды | Подготовительный | | | | | Соревновательный | | | | | Переходный | | Всего  Часов |
|  | Этапы | | | | | | | | | | | | |
|  | Месяцы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |  |
| 1. | Теоретическая подготовка | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 3 | 3 | 18 |
| 2. | Общая физподготовка | 27 | 27 | 25 | 26 | 21 | 15 | 17 | 17 | 15 | 19 | 25 | 25 | 259 |
| 3. | Специальная физподготовка | 8 | 8 | 8 | 10 | 16 | 18 | 18 | 18 | 19 | 17 | 8 | 7 | 155 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 7 | 8 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | 7 | 8 | 101 |
| 5. | Психологическая подготовка |  | 3 | 1 | 4 | 4 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 20 |
| 6. | Соревновательная подготовка |  |  | 6 |  |  | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  | 30 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика |  | 3 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 4 | 4 | 14 |
| 8. | Приемные и переводные испытания | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  | 8 |
| 9. | Восстановительные мероприятия |  |  |  | 1 |  | 2 |  |  |  |  | 3 | 3 | 9 |
| 10. | Медицинское, углубленное комплексное обследование | 4 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |  |  | 10 |
|  | Общее кол-во часов | 52 | 53 | 53 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 53 | 53 | 52 | 52 | 624 |

*Таблица 17*

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСЧЕТА УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Периоды | Подготовительный | | | | | Соревновательный | | | | | Переходный | | Всего  Часов |
| Этапы | | | | | | | | | | | | |
| Месяцы | IХ | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 22 |
| 2. | Общая физподготовка | 29 | 29 | 27 | 27 | 20 | 20 | 20 | 20 | 25 | 27 | 28 | 28 | 300 |
| 3. | Специальная физподготовка | 10 | 12 | 14 | 12 | 18 | 18 | 18 | 18 | 15 | 11 | 12 | 12 | 170 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 8 | 8 | 7 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 7 | 10 | 10 | 118 |
| 5. | Психологическая подготовка | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 23 |
| 6. | Соревновательная подготовка |  | 2 | 6 |  |  | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  | 32 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика |  | 3 | 1 | 2 | 1 |  |  |  |  | 1 | 4 | 4 | 16 |
| 8. | Приемные и переводные испытания | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  | 10 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 27 |
| 10. | Медицинское, углубленное комплексное обследование | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  | 10 |
|  | Общее кол-во часов | 61 | 61 | 61 | 60 | 60 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 60 | 60 | 728 |

*Таблица 18*

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСЧЕТА УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Периоды | Подготовительный | | | | | Соревновательный | | | | | Переходный | | Всего часов |
|  | Этапы | | | | | | | | | | | | |
|  | Месяцы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VII |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 6 | 27 |
| 2. | Общая физподготовка | 37 | 35 | 35 | 35 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 35 | 35 | 332 |
| 3. | Специальная физподготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 15 | 15 | 258 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 11 | 13 | 13 | 13 | 13 | 10 | 13 | 13 | 13 | 12 | 13 | 11 | 148 |
| 5. | Психологическая подготовка |  | 5 | 5 |  | 5 | 6 | 5 | 4 |  |  |  |  | 30 |
| 6. | Соревновательная подготовка |  | 4 | 5 |  | 5 | 8 | 5 | 5 | 4 |  |  |  | 36 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика |  |  |  | 6 |  |  |  |  | 6 |  |  | 4 | 16 |
| 8. | Приемные и переводные испытания | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  | 10 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 10 | 6 | 67 |
| 10. | Медицинское, углубленное комплексное обследование | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  | 12 |
|  | Общее кол-во часов | 79 | 78 | 79 | 79 | 78 | 78 | 78 | 76 | 78 | 78 | 78 | 77 | 936 |

*Таблица 19*

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСЧЕТА УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (БОЛЕЕ 3-Х ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Периоды | Подготовительный | | | | | Соревновательный | | | | | Переходный | | Всего  часов |
| Этапы | | | | | | | | | | | | |
| Месяцы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 8 | 30 |
| 2. | Общая физ. подготовка | 40 | 26 | 26 | 26 | 31 | 26 | 26 | 26 | 26 | 40 | 40 | 40 | 373 |
| 3. | Специальная физ. подготовка | 17 | 28 | 28 | 28 | 26 | 28 | 28 | 28 | 28 | 17 | 17 | 17 | 290 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 17 | 15 | 15 | 166 |
| 5. | Психологическая подготовка |  | 6 | 5 | 5 |  | 5 | 5 | 5 | 4 |  |  |  | 35 |
| 6. | Соревновательная подготовка |  | 5 | 6 | 5 |  | 6 | 6 | 6 | 5 |  |  |  | 39 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика |  | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 4 | 3 | 18 |
| 8. | Приемные и переводные испытания | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  | 10 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 5 | 7 | 3 | 6 | 6 | 67 |
| 10. | Медицинское, углубленное комплексное обследование | 5 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 5 |  |  | 12 |
|  | Общее кол-во часов | 89 | 86 | 86 | 85 | 86 | 86 | 85 | 85 | 85 | 88 | 89 | 90 | 1040 |

# 2.2.3. Этап спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства.

На данном этапе спортивной биографии спортсмен более всего готов к достижению высоких спортивных результатов. Для этого этапа характерна углубленная специализация, значительное увеличение средств специальной подготовки в общем объеме выполняемой нагрузки, существенно расширяется соревновательная практика. На этом этапе спортсмен должен часто участвовать в соревнованиях, используя их в качестве стимулятора мобилизационных возможностей. Данный этап охватывает возрастную зону первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта и участие в международных соревнованиях среди старших юношей, юниоров) и зону достижения оптимальных возможностей. Число занятий в недельном микроцикле может достигать 15–20. Важно, чтобы этап максимальных возможностей организма в отношении адаптации к нагрузкам совпадал с самыми напряженными по объему, интенсивности и другим параметрам нагрузками. Именно в случае такого совпадения удается достичь наивысших результатов.

Чрезвычайно важно, чтобы к этому этапу своей спортивной биографии кикбоксер подошел без серьезных травм, перенапряжений, отклонений в состоянии здоровья, не «разбитый», с достаточным, но не чрезмерным опытом занятий кикбоксингом, с высоким желанием тренироваться и выступать в соревнованиях, с достаточно освоенной и разнообразной техникой и тактической подготовленностью. Именно эти требования указывают на важность рационально построенного процесса подготовки на предыдущих ее этапах, оттеняют ее значение, определяют соответствующие требования к ней.

Примерные планы-графики расчета учебных часов для данного этапа подготовки по годам обучения представлены в таблицах 20–23.

*Таблица 20*

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСЧЕТА УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Периоды | Подготовительный | | | | | Соревновательный | | | | | | Переход  ный | | | Всего  Часов |
| Этапы | | | | | | | | | | | | | | |
| Месяцы | IX | X | XI | ХII | I | | II | III | IV | V | VI | | VII | VIII |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | | 5 | 5 | 44 |
| 2. | Общая физ. подготовка | 42 | 30 | 30 | 30 | 30 | | 30 | 30 | 30 | 30 | 42 | | 40 | 31 | 395 |
| 3. | Специальная физ. подготовка | 20 | 32 | 32 | 32 | 32 | | 32 | 32 | 32 | 32 | 20 | | 20 | 30 | 346 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 20 | 22 | 21 | 20 | 22 | | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | | 20 | 23 | 248 |
| 5. | Психологическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | | 3 | 3 | 45 |
| 6. | Соревновательная подготовка |  | 5 | 6 | 5 |  | | 4 | 8 | 6 | 6 |  | | 5 |  | 45 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика |  | 1 | 1 |  | 6 | |  |  | 1 | 1 |  | | 4 | 6 | 20 |
| 8. | Приемные и переводные испытания | 4 |  |  |  |  | |  |  |  |  | 4 | |  |  | 8 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | | 7 | 7 | 83 |
| 10. | Медицинское,  углубленное  комплексное  обследование | 5 |  |  |  |  | | 4 |  |  |  | 5 | |  |  | 14 |
|  | Общее кол-во часов | 105 | 104 | 104 | 103 | 104 | | 104 | 103 | 104 | 104 | 104 | | 104 | 105 | 1248 |

*Таблица 21*

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСЧЕТА УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Периоды | Подготовительный | | | | | Соревновательный | | | | | | Переход  ный | | | Всего  Часов |
| Этапы | | | | | | | | | | | | | | |
| Месяцы | IX | X | XI | ХII | I | | II | III | IV | V | VI | | VII | VIII |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | | 5 | 5 | 50 |
| 2. | Общая физ. подготовка | 48 | 36 | 36 | 36 | 36 | | 36 | 36 | 36 | 36 | 48 | | 46 | 37 | 467 |
| 3. | Специальная физ. подготовка | 22 | 34 | 34 | 34 | 34 | | 34 | 34 | 34 | 34 | 22 | | 22 | 32 | 370 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 21 | 23 | 21 | 20 | 22 | | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | | 20 | 23 | 250 |
| 5. | Психологическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | | 3 | 3 | 45 |
| 6. | Соревновательная подготовка |  | 5 | 6 | 5 |  | | 4 | 8 | 6 | 6 |  | | 5 |  | 45 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика |  | 1 | 1 |  | 6 | |  |  | 1 | 1 |  | | 4 | 6 | 20 |
| 8. | Приемные и переводные испытания | 4 |  |  |  |  | |  |  |  |  | 4 | |  |  | 8 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | | 7 | 7 | 83 |
| 10. | Медицинское,  углубленное  комплексное  обследование | 5 |  |  |  |  | | 4 |  |  |  | 5 | |  |  | 14 |
|  | Общее кол-во часов | 114 | 113 | 113 | 112 | 113 | | 113 | 112 | 113 | 112 | 112 | | 112 | 113 | 1352 |

Таблица 22

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСЧЕТА УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (БОЛЕЕ 2-Х ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Периоды | Подготовительный | | | | | Соревновательный | | | | | Переход  ный | | Всего часов |
|  | Этапы | | | | | | | | | | | | |
|  | Месяцы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1. | Теоретическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 50 |
| 2. | Общая физподготовка | 45 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 49 | 49 | 50 | 473 |
| 3. | Специальная физподготовка | 34 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 27 | 25 | 20 | 414 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 20 | 26 | 26 | 26 | 30 | 20 | 6 | 26 | 26 | 20 | 20 | 30 | 296 |
| 5. | Психологическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| 6. | Соревновательная подготовка |  | 6 | 6 | 6 |  | 8 | 6 | 6 | 6 |  | 6 |  | 50 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика |  | 1 | 1 |  | 6 |  |  | 1 | 1 |  | 4 | 6 | 20 |
| 8. | Приемные и переводные испытания | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  | 8 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 83 |
| 10. | Медицинское, углубленное комплексное обследование | 5 |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 5 |  |  | 14 |
|  | Общее кол-во часов | 121 | 122 | 122 | 121 | 121 | 121 | 121 | 122 | 122 | 121 | 120 | 122 | 1456 |

*Таблица 23*

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСЧЕТА УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ И БОЛЕЕ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Периоды | Подготовительный | | | | | Соревновательный | | | | | Переход  ный | | | Всего часов |
|  | Этапы | | | | | | | | | | | | | |
|  | Месяцы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | | VII | VIII |
| 1. | Теоретическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | | 5 | 5 | 50 |
| 2. | Общая физподготовка | 23 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 34 | 34 | | 49 | 49 | 420 |
| 3. | Специальная физподготовка | 21 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 43 | 43 | 43 | | 33 | 33 | 480 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 54 | 36 | 37 | 35 | 37 | 29 | 35 | 37 | 37 | 27 | | 17 | 19 | 400 |
| 5. | Психологическая подготовка | 7 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | | 9 | 9 | 60 |
| 6. | Соревновательная подготовка |  | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 | 4 | | 1 |  | 60 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | 10 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 2 | 1 | 26 |
| 8. | Приемные и переводные испытания | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 | |  |  | 10 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 13 | 9 | 9 | 9 | 9 | | 23 | 23 | 138 |
| 10. | Медицинское, углубленное комплексное обследование | 7 |  |  |  |  | 5 |  |  |  | 8 | |  |  | 20 |
|  | Общее кол-во часов | 138 | 138 | 138 | 138 | 139 | 139 | 139 | 139 | 139 | 139 | | 139 | 139 | 1664 |

# 2.3. **Виды контроля: этапный, текущий, оперативный**

Управление и контроль в подготовке требуют наличия сведений, которые определяют характер оценки хода подготовки и вносимых в нее корректив. В зависимости от ряда условий могут оцениваться результаты подготовки за достаточно длительный период, например, контрольные испытания уровня общей или специальной физической подготовленности, достигнутого к концу соответствующего этапа подготовки. Это – поэтапный контроль. Оценка результатов, достигнутых за микроцикл, характеризуется как текущий контроль. При его осуществлении принято регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная подготовка, соревновательная подготовка); время и объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания, определяемая по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту. В практике подготовки ЧСС чаще определяется пальпаторно в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд с последующим пересчетом на 1 мин. В ходе анализа тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность и интенсивность.

Оперативный контроль связан с оценкой результатов отдельного занятия, отдельной части занятия и направлен на оперативную коррекцию подготовки (например, снижение исходного уровня возбуждения спортсмена перед спаррингом, если оно по результатам контроля завышено).

Результаты контроля определяют направление дальнейшей работы, планирование подготовки, изменения в ее ходе, средствах, методах, приоритетах, объемах и интенсивности тренировок и т.д.

С целью контроля может использоваться достаточно широкий набор оценок. Это характеристики особенностей соревновательной деятельности (плотность ведения боя; коэффициенты атаки и защиты, технико-тактическое разнообразие и степень освоения элементов техники и тактики и т.д.); реакции на нагрузку (биохимические пробы, врачебный контроль и др.); степень развития физических качеств; характер, количество и качество проделанной работы (ее объем и интенсивность и др.); психофизиологические показатели (скорость и точность реагирования, электрическое сопротивление кожи и др.); психологические и психолого-педагогические показатели (оценка уровня реактивной тревожности, самооценка физического состояния, активности и настроения до и после нагрузки и др.). Их выбор обусловлен возможностями, заинтересованностью лиц, осуществляющих подготовку; их компетентностью; умением эффективно пользоваться соответствующей информацией. Контроль всегда предполагает, возможность вмешаться в ситуацию, осуществить управляющие воздействия. Отсутствие действенных рычагов управления снижает и ценность получаемых контрольных сведений.

# 2.3.1. **Медицинский, антидопинговый и педагогический контроль**

Врачебно-педагогические наблюдения являются совместными наблюдениями врача и тренера в условиях тренировочных занятий и соревнований, направленные на контроль состояния здоровья спортсменов и совершенствование тренировочного процесса.

# 2.3.2. **Медицинский контроль**

Медицинский контроль за учащимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники.

Медицинский контроль за учащимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, должен осуществляться специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете учреждения дополнительного образования спортивного профиля или во врачебно-физкультурном диспансере.

Медицинские обследования подразделяются на первичные, повторные и дополнительные. При первичном обследовании решают вопрос о допуске к спортивным занятиям; во время повторных - оценивают влияние занятий на организм; дополнительное обследование проводят перед участием в соревнованиях, после перерыва в занятиях из-за болезни.

# 2.3.3. **Антидопинговый контроль**

Антидопинговый контроль осуществляется в соответствии с нормами и требованиями антидопинговых правил, принятых Международным и Республиканским антидопинговыми комитетами.

Учреждения дополнительного образования спортивного профиля обязаны обеспечить возможность антидопингового контроля любого спортсмена в любой период подготовки.

# 2.3.4. **Педагогический контроль**

Управление подготовкой квалифицированных спортсменов в любом виде спорта и в частности в кикбоксинге, являясь сложным и многокомпонентным процессом, предусматривает наличие современной и объективной информации об уровне их всесторонней подготовленности. При этом неправильная оценка фактического состояния спортсмена, вызванная отсутствием объективных, информативных критериев, учитывающих закономерности совершенствования контролируемых качеств, может вызвать неадекватное планирование тренировочного процесса.

Изучение динамики возможностей спортсмена в течение более или менее длительных периодов и этапов тренировки и выявление на основе этой динамики сильных и слабых сторон его подготовленности, а также учет состояния спортсмена в каждом отдельном занятии в значительной степени определяют эффективность планирования и организации тренировочного процесса.

Наиболее эффективным методом разносторонней оценки состояния спортсменов является комплексный контроль, позволяющий получить объемную информацию о динамических характеристиках подготовленности.

Осуществление контроля связано с необходимостью оценивать динамику состояния физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена.

В содержание комплексного контроля входит применение методов этапного, текущего и оперативного контроля.

# 2.4. Теоретическая и психологическая подготовка

Теоретическая подготовка является важной частью подготовки спортсмена, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Она проводится в форме бесед, лекций, сообщений, может проводиться как в ходе специальных мероприятий, так и в ходе ситуаций, возникающих спонтанно в ходе тренировок и соревнований.

Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены и спортивной дисциплины. Большое внимание необходимо уделять рассказам об истории и традициях кикбоксинга, о выдающихся спортсменах. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Основная задача тренера в этих случаях – дать материал, необходимый для осмысления и анализа действий своих и соперника, закономерностей спортивной борьбы. Теоретическая подготовка тесно связана с практикой всех остальных видов подготовки, тренировочной и соревновательной деятельностью. Примерный план теоретической подготовки для занимающихся кикбоксингом представлен в таблице 24. Теоретическая подготовка должна иметь психорегулирующее воздействие в том числе.

*Таблица 24*

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема,  раздел подготовки | Спортивно-оздоровительный этап | Этап  начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | | | Этап спортивного совершенст-вования | | | Этап высшего спортивного мастерства |
| Весь период | 1-й год | Более  1 года | 1-й год | 2-й год | 3-й год | Более 3-х лет | 1-й год | 2-й год | Более 2-х лет | Не ограничено |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 16 |
| 1. | Физ. культура и спорт – средство развития человека | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 2. | История развития кикбоксинга | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 3. | Анат.-физиол. особенности организма человека | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 |
| 4. | Основы знаний по гигиене и врач. контролю, самоконтролю | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| 5. | Основы техники и тактики кикбоксинга | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | Соревновательная подготовка |  | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 7 | Правила соревнований, Единая спортивная классификация |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 8. | Основы методики обучения и тренировки |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 |
| 9. | Планирование и контроль |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 |
| 10. | Оборудование и инвентарь для занятий | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| ВСЕГО: | | 10 | 10 | 13 | 18 | 24 | 27 | 30 | 40 | 44 | 52 | 52 |

# 2.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка определяется как специально организованный процесс воздействий на спортсмена и самовоздействий с целью влияния на взгляды, чувства, установки и формирования специфических психических возможностей.

Различают общую психологическую подготовку, направленную на развитие спортсмена в плане сообщения ему и усвоения им необходимых знаний, формирование необходимых установок; отношений, благоприятных для достижения высокого результата и на длительную перспективу, а также совершенствование психических функций и психологических качеств личности, необходимых для успешной спортивной деятельности в целом, и специальную. Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на успешное выступление в конкретном соревновании.

Эффективная психологическая подготовка предполагает успешное решение таких взаимосвязанных задач, как: совершенствование волевых качеств личности и совершенствование специфических возможностей кикбоксера (скорости и точности реагирования, чувства времени, дистанции, противника и др.).

# 2.5.1. Волевые качества кикбоксера и их воспитание

*Целеустремленность.* Характеризуется как способность к сознательной постановке целей более или менее отдаленной перспективы. Предполагается наличие труднодостижимой цели, достижение которой требует усилий на протяжении определенного времени, усилий более или менее интенсивных, подчинения этой цели своих сил, возможностей, интересов, времени. Легкодостижимые цели не могут считаться проявлением целеустремленности спортсмена.

*Дисциплинированность.* Это способность подчинять свои действия установленным стандартам, нормам и правилам поведения.

*Уверенность.* Данное качество проявляется в объективном анализе своих возможностей в данной ситуации, идущем от опыта, знаний, целеустремленности. Спортсмен без существенных колебаний принимает верные решения и реализует их.

*Инициативность.* В данном случае речь идет о способности объективной оценки сложившейся ситуации и самостоятельном разрешении ее, принятии на себя всей полноты ответственности за предпринимаемые действия и их последствия.

*Самостоятельность.* Это способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая помощи со стороны других людей, проявляя при этом изобретательность и творчество.

*Смелость.* Может характеризоваться как способность проявлять высокую активность, направленную на достижение поставленной цели именно в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность самых неблагоприятных для себя последствий (травма, потеря авторитета и др.). Смелость тесно связана с сильнейшим желанием добиться результата и осознанием необходимости определенных действий.

*Настойчивость.* Это способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи и трудности, стремление, во что бы то ни стало, победить эти трудности, подчинить их. Здесь очень важно осознание того, что лишь преодолевая трудности, мы становимся сильнее, приближаем желаемую цель. Именно в преодолевании препятствий путь к совершенству. Настойчивость предполагает умение мобилизовать все силы для осуществления задуманного плана, снова и снова пытаться решить поставленную задачу, делать и переделывать столько, сколько потребуется.

*Решительность.* Это качество определяется как ярко выраженная способность принимать верные решения и активно бороться за их реализацию. Решительность отличает спортсмена, точно знающего, что надо делать и понимающего, что лишь решительные действия ведут к победе. Данное качество тесно связано с уверенностью в правильности выбранного варианта поведения. Практике кикбоксинга известны случаи, когда решительно (правильно) приступают к реализации неправильных действий и это ведет к отрицательным последствиям.

*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, продолжая следовать избранным путем.

Указанные качества тесно связаны друг с другом, взаимно дополняя, усиливая или компенсируя одно другое.

В ходе воспитания способностей к разнообразным проявлениям воли следует придерживаться ряда положений:

1. Трудности, которые спортсмену предлагается преодолеть, должны быть посильны; достаточно весомы, чтобы иметь тренирующий эффект, но не слишком высоки. Последнее может породить реакцию избегания трудностей, истощения волевых возможностей. Следует отметить также, что эффект подобных упражнений ярче выражен у начинающих спортсменов. У находящихся на этапе сохранения достижений опытных спортсменов поддержанию и совершенствованию способностей к интенсивным волевым усилиям более всего способствуют спарринги, соревнования. При этом необходима, как правило, интенсивная стимуляция волевых усилий.

2. Спортсмен должен быть достаточно мотивирован на выполнение поставленной задачи, внутренне ощущать необходимость ее эффективного решения в целях совершенствования своих возможностей.

3. Необходимо, чтобы спортсмен знал, что предлагаемое ему задание выполнимо. И именно характеристики проделанной им работы раскрывают степень его волевых усилий, мобилизации возможностей. Волевые усилия всегда предполагают выполнение работы на пределе возможностей и связаны со стремлением отодвинуть этот предел.

4. Одним из проявлений воли является умение отвлечься от посторонних раздражителей, которые действуют тем разрушительнее, чем сложнее задание. Поэтому следует воспитывать способность к сосредоточенному выполнению задания, не отвлекаясь и не прерывая работы, не снижая требуемых ее эффективным выполнением характеристик.

5. Помимо совершенствования способностей к интенсивным, но кратковременным волевым усилиям, связанным с преодолением сопротивления противника, острых неблагоприятных состояний, возникающих в ходе тренировок и соревнований, следует совершенствовать и способность к длительным волевым усилиям, направленным на постоянное ограничение себя, необходимое для достижения высокого результата. Это постоянное и неуклонное выполнение тренировочных заданий, соблюдение режима дня и питания, отказ от развлечений и т.д.

6. Упражнения, направленные на воспитание воли, должны быть выполнены с высоким результатом, нужно добиться выполнения задания. В противном случае эффект может быть отрицательным.

Способность к волевым усилиям совершенствуется в процессе преодоления трудностей. Эти трудности могут быть объективного и субъективного характера. К *объективным трудностям* кикбоксинга следует отнести необходимость проявления высоких показателей скорости, точности, силы движений; координационную сложность вида спорта; необходимость преодолевать отрицательные эмоции и другие неблагоприятные состояния, возникающие вследствие высочайшего напряжения психики, работы в условиях крайнего утомления, угрозы получения травмы, болевых ощущений, ответственности за результат выступления перед коллективом, страной и т.д. Кикбоксеры ведут турнирные бои в течение 2-3 дней, при этом в день иногда приходится проводить не один поединок. *Субъективные трудности* кикбоксинга связаны с личным отношением спортсмена к тем или иным нагрузкам, условиям тренировок и соревнований. Это всякого рода психологические барьеры. Например, опасение получить привычную травму; неудачные выступления против спортсмена определенного технико-тактического типа; боязнь противника вследствие переоценки его возможностей, незаинтересованность в результате выступления и др.

Указанные трудности, как объективные, так и субъективные, должны моделироваться в ходе подготовки и участия в соревнованиях. По мере накопления опыта тренировок и соревнований, как правило, удается добиться желательных характеристик поведения.

# 2.5.2. Мотивационные аспекты подготовки

В практике кикбоксинга задача мотивации решается двумя путями: отбор спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышение ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказание, убеждение, принуждение и т.д. Оптимальным, при этом, может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходные высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

# 2.5.3. Приемы воздействия на спортсмена

С целью повышения эффекта воздействий, повышение их качества можно пользоваться нижеследующими приемами. Они представляют собой варианты сообщения спортсмену соответствующей информации.

*Коллективно-групповые воздействия*. Механизмом их воздействия является активизация положительного влияния друг на друга членов коллектива. Для этого могут быть использованы следующие приемы:

1. Анонимное обсуждение. Приводятся варианты взаимоотношений между тренером и спортсменом, между спортсменами, рассказывается о вариантах отношений к тем или иным аспектам спортивной деятельности (высоким нагрузкам, травмам, соревнованиям и др.), которые могут иметь своим следствием тот или иной результат. В данном случае спортсмены должны обратить внимание на свои отношения и действия, складывающуюся в команде атмосферу и т.д., попытаться наметить пути корректировки поведения и отношений, возможно, взять на себя какие-то обязательства в этом отношении. В целом, это призыв оценить свои действия в сравнении с должными. Очень важно, чтобы варианты неправильных отношений приводились на материале других команд, видов спорта и вроде бы не касались напрямую данного коллектива. Так можно и предупреждать возникновение неправильных отношений, поведения.

2. Формирование перспективы. В данном случае, говоря о задачах команды или спортсмена, тренер достаточно подробно останавливается на перспективах, последовательно открывающихся при решении отдельных задач. Необходимо показать закономерную связь событий и вытекающие отсюда действия, помочь осознать неизбежность определенного результата как следствия определенных действий. Таким образом, как бы очерчивается путь, который необходимо проделать, и трудности, которые надо преодолеть.

3. Данный прием состоит в обсуждении характеристик своего коллектива, спортсмена (с ним самим). Предлагается представить, описать, как коллектив или спортсмен выглядит со стороны, на фоне других коллективов или спортсменов. Анализируются положительные и отрицательные стороны, варианты действий.

4. Воздействие рикошетом. Здесь дается оценка действиям одного из членов группы. Первым ее дает тренер (например, при групповом обсуждении результатов какого-либо этапа подготовки). При этом оценка дается завышенная (ожидаемое поведение). Остальным спортсменам предлагается поддержать это мнение, эту оценку. Данный прием ведет к улучшению взаимоотношений в коллективе.

Следует особо подчеркнуть, что описываемые варианты коллективно-групповых воздействий следует тщательно готовить и сочетать их с индивидуальной работой с каждым спортсменом.

Рациональные воздействия («рацио» – разум). Здесь основным механизмом воздействия является выявление и исправление логических ошибок в суждениях и действиях. Основными являются следующие приемы.

1. Мотивированная передача информации с доказательством ошибок в суждениях. Например, развязное и грубое поведение вашего соперника не обязательно говорит о его уверенности в победе и высокой готовности. За словами: «Я обязательно выиграю и я готов на 120 %», чаще стоит неуверенность, желание напугать до боя и т.д. Очень часто громче всех кричит тот, кто больше напуган и боится настоящего боя.

2. Эмоциональное воздействие. Здесь главным является не убеждение, а эмоционально насыщенное доказательство ошибок спортсмена. Проводится эмоционально значимое доказательство. «Если ты сейчас не соберешься и не переломишь бой, то ты слабак, и это увидят все. Только переломив ситуацию, ты сможешь победить. Ты не должен ждать другого такого случая, только сейчас».

3. Разъяснительные воздействия. Цель этих воздействий – устранение дефицита информации, который может способствовать возникновению отрицательных состояний, материалом для этих воздействий может быть самая различная информация. Например, некоторое ухудшение самочувствия, усталость, различные боли при высоких нагрузках – явление закономерное. Это нужно перетерпеть и постепенно все придет в норму.

4. Обучающие воздействия. Они направлены на обучение спортсмена правильным формам поведения в тех или иных типичных ситуациях. Например, о своих проблемах, травмах, неприятностях не стоит говорить кому попало. Об этом должен знать лишь тот, кто может помочь, и кто заинтересован в ваших успехах.

5. Воздействие игнорированием. В данном варианте воздействий высказывания по поводу возникших у спортсмена затруднений присутствуют в пренебрежительной форме. Они имеют целью уменьшить их значимость. «Устал? Да все устали, просто не все говорят об этом. Все в одинаковых условиях. Работай и забудь об этом. Усталостью можно пренебрегать очень долго и показывать высокий результат именно в условиях усталости. Об этом говорит вся практика спорта, у тебя достаточно сил для победы».

6. Воздействия с помощью отвлечения внимания. В данном случае внимание стараются отвлечь от комплекса травмирующих раздражителей. Например, от размышлений по поводу того, хватит ли сил на все раунды боя желательно перейти к обсуждению и составлению плана боя, действий в тех или иных ситуациях.

7. Воздействия через миросозерцание. Здесь предлагается посмотреть на других людей, вынырнув из сферы своих переживаний, оценить их трудности и отдать отчет в том (признать), что трудности могут быть и бывают более сложные, неприятности большие, удары более сильные, а последствия более тяжелые. Потому нет оснований считать себя в самом тяжелом и безвыходном положении, нет веских оснований для сильных разочарований, переживаний и уныния. «Проигранный бой еще не означает проигранной войны». Данный прием направлен на активацию спортсмена, уменьшение его психологической отгороженности, обособленности, уединения.

8. Воздействие через доблесть. В данном случае используют самую различную доступную информацию с целью убедить спортсмена в том, что он имеет большие способности и может достичь самых высоких результатов. При этом необходимо как следует трудиться и к своему желанию высоких результатов добавить терпение. В данном случае целью является изменение мнения спортсмена о самом себе.

9. Активирующие воздействия. Убеждают в необходимости быть активным в спорте, труде, жизни. Подчеркивают, что только такая позиция является достойной и правильной с точки зрения путей достижения высокого результата.

10. Воздействие посредством выбора позиции. Данный прием применяется в трудных случаях, когда не предполагается благоприятного разрешения ситуации. В этих ситуациях приходится выбирать соответствующую позицию в жизни и в спорте. Выбор позиции помогает человеку преодолеть состояние растерянности, пассивности, у него как бы появляется почва под ногами, устойчивость. «Я знаю, что не готов выбирать этот бой, но мне нужно выйти на ринг и продержаться. Только так я могу стать бойцом и впоследствии рассчитывать на высокий результат, уважение».

# 2.6. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, они – итог комплексного влияния всех факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование признаков здорового образа жизни населения, воспитание здорового, гармоничного, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и на спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-патриотических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

*Главные направления воспитательного процесса:*

– государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);

– нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

– профессиональные качества (волевые, физические);

– социально-патриотические (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);

– социально-правовое (воспитывает законопослушность);

– социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

**Основные задачи воспитания:**

– мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

– приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

– преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

– развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;

– формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, спортивной этики, выполнения требований тренера;

– развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

# 2.7. Питание, восстановительные средства и мероприятия

**Рациональное питание.** Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают особенности потребностей организма спортсмена в пищевых веществах как источников энергии. Различают три компонента энергообеспечения: алактатный, гликолитический и аэробный. Они связаны с интенсивностью, продолжительностью и другими особенностями выполняемой работы. Рацион кикбоксера должен быть достаточно калорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 15%, жиров 25% углеводов 60%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до и после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. При двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

1) первый завтрак – 5% 5) обед – 35%

2) зарядка 6) полдник – 5%

3) второй завтрак – 25% 7) вечерняя тренировка

4) дневная тренировка 8) ужин – 30%

**2.7.1. Восстановительные средства и мероприятия**

В практике спортивной тренировки широкое распространение получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°С и относительной влажности 10–15%), без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30–35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20–25 мин. Пребывание в сауне более 30 мин при 90–100°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определенно по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

**Массаж.** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5–10 мин, после средних – 10–15 мин, после тяжелых – 15–20 мин, после максимальных – 20–25 мин.

Массаж может быть мероприятием оперативного восстановления.

Восстановительные мероприятия могут проводиться с целью восстановления после нагрузки отдельного занятия, с целью подготовки к следующей нагрузке: общетонизирующие процедуры, восстановительные ванны (хвойные, эвкалиптовые).

**2.7.2. Фармакологические средства восстановления и витамины.** Фармакологическое регулирование адаптационных возможностей спортсменов должно проводиться строго индивидуально.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления.

1) Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

1. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
2. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
3. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.
4. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита (табл. 25) используются поливитаминные комплексы. Содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Комплевит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

*Таблица 25*

**СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ СПОРТСМЕНОВ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СЛОЖНО КООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Потребление | Количество | Потребление | Количество |
| Энергии  Белков  Жиров  Углеводов | 60,0 ккал/кг  150,0 г –2,2 г/кг  124,0 г – 1,7 г/к г  570,0 г – 8,6 г/кг | РР  А  Е | 2,6 мг  2,04 мг  24,0 мг |
| Витаминов | | Минеральных элементов: | |
| С  B1  В2  В3  В6  В12 | 160, мг  3,2 мг  3,7мг  15,2мг  5,6 мг  4,0мг | Калий  Кальций  Магний  Натрий  Железо  Фосфор | 4,0 г  1,4 г  0,5 г  8,0 г  32,0 г  1,8 г |

# 2.8. Инструкторская и судейская практика на различных этапах подготовки

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Примерный материал для различных групп занимающихся приводится ниже.

# 2.8.1. Учебно-тренировочный этап

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей. Оформление места соревнований и подготовка ринга.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминка перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ   
1–2-го года обучения. Проведение занятий.

Судейство соревнований в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований района, города.

Выполнение обязанностей судьи, секретаря, хронометриста, коменданта.

# 2.8.2. Этап спортивного совершенствования

Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Составление документации для работы спортивной секции по кикбоксингу.

Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах 3–5 года обучения и спортивного совершенствования.

Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города.

Организация и судейство районных и городских соревнований по кикбоксингу.

# 2.8.3. Этап высшего спортивного мастерства

Проведение занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки.

Помощь тренеру в проведении занятий и в наборе в ДЮСШ.

Индивидуальная работа по технико-тактической подготовке с младшими разрядами.

Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе, в роли Главного судьи, Зам. Главного судьи, Главного секретаря.

Судейство городских соревнований в роли судьи, рефери, заместителя Главного секретаря.

Выполнение требований на присвоение и звания судьи 1-ой категории.

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «Общественный судья», или «Юный инструктор по спорту» производится приказом или распоряжением по данной физкультурно-спортивной организации.

# 2.9. Программный материал для практических занятий

# 2.9.1. Нагрузка на занятии

В зависимости от степени утомления различают малую, среднюю, значительную и большую нагрузку.

*Малая нагрузка* характеризуется выполнением работы 15–20% объема от той, которая выполняется до наступления явного утомления. С ее помощью решаются задачи поддерживания уровня тренированности, создания условий для эффективного восстановления.

*Средняя нагрузка*. В данном случае речь идет о 40–60% объема работы от той, которая выполняется до наступления явного утомления. Данная нагрузка также решает задачи поддержания уровня тренированности, решения отдельных задач подготовки (например, разучивание новых вариантов тактики).

*Значительная нагрузка*. Эта нагрузка захватывает фазу компенсированного утомления и характеризуется выполнением 60–65% объема нагрузки от той, которая может быть выполнена до наступления явного утомления. Здесь решается задача повышения уровня тренированности.

*Большая нагрузка*. Это работа, выполняемая до наступления явного утомления, т.е. неспособности спортсмена выполнять предлагаемую работу. Здесь важно выполнение нагрузки в условиях прогрессирующего утомления, именно это и обуславливает высокий тренирующий эффект.

Одна и та же по величине нагрузка может вызвать разные сдвиги, реакцию у разных спортсменов или у одного и того же спортсмена, в зависимости от его тренированности. Соответственно, выделяют внешнюю сторону нагрузки, т.е. ту работу, которую проделал спортсмен (объем, направленность, содержание ее), и *внутреннюю сторону нагрузки*, характеризующую сдвиги в организме в ответ на проделанную работу.

# 2.9.2. Характеристика микроциклов, применяемых в подготовке кикбоксеров

Микроциклами называют серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и направленных на решение определенной задачи этапа подготовки. В зависимости от конкретных условий микроциклы бывают продолжительностью от 3–4 дней до 10–14 дней. В кикбоксинге наиболее распространены 7-дневные микроциклы.

Различают:

*Втягивающие микроциклы*. Они решают задачу подведения спортсмена к высоким нагрузкам, выполнению напряженной тренировочной работы.. Данный тип микроцикла характеризуется относительно небольшими суммарным объемом и интенсивностью нагрузок.

*Ударные микроциклы*. Данный тип микроцикла решает основные задачи этапа подготовки. Для него характерны высокие объемы работы, высокая интенсивность. Его основной целью является стимуляция адаптационных процессов по отношению к работе определенного характера.

*Подводящие микроциклы*. В них могут решаться задачи адаптации к режиму предстоящих соревнований, вопросы полноценного восстановления и психологической настройки. В данном типе микроцикла широко применяются восстановительные мероприятия: баня, массаж, плавание, прогулки, средства активного отдыха.

*Восстановительные микроциклы*. Они завершают серию ударных микроциклов, могут планироваться и после соревнований. Восстановительный микроцикл часто присутствует при переходе от общеподготовительного этапа подготовки к специально-подготовительному, он как бы соединяет их, обеспечивает продолжение решения задач полноценной подготовки к главным соревнованиям.

*Соревновательные микроциклы*. Данные микроциклы решают задачу достижения полной адаптации к условиям соревнований и строятся в соответствии с их программой. Могут полностью моделироваться условия соревнований: взвешивание, жеребьевка, 1–2 боя в день, присутствие зрителей и др. Соревновательные микроциклы могут включать в себя и отдельные тренировочные занятия, аналогичные тем, какие проводятся в свободные от выступлений дни, и решают задачи восстановления, поддержания формы, отработки предполагаемых действий.

Нагрузка в каждом из видов микроциклов подбирается в зависимости от задач, этапа подготовки, контингента. Для спортсменов высокого класса можно указать следующие ориентиры: втягивающий микроцикл – до 2-х занятий с большой нагрузкой; ударный микроцикл – до 4-х занятий с большой нагрузкой; восстановительный микроцикл – занятия с большими и значительными нагрузками не планируются.

# 2.9.3. Направленность нагрузок в микроциклах и особенности восстановления после них

В микроциклах может планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая повышение уровня различных сторон подготовленности, так и направленная на совершенствование преимущественно какой-либо одной стороны подготовленности. Второй вариант должен применяться осторожно, т.к. для кикбоксинга характерна чрезвычайно разнообразная двигательная активность, мало совместимая с большим количеством и концентрацией нагрузок однонаправленного воздействия. Злоупотребление нагрузками высокого объема и относительно малой интенсивности может привести к существенному снижению уровня проявления скоростных качеств, гибкости, снижению координационных возможностей.

Особенности нагрузки в занятии определяют характер утомления и продолжительность восстановления. При этом оптимальным является проведение занятия на фоне восстановленной или повышенной работоспособности по отношению к тем нагрузкам и упражнениям, которые включены в данное занятие. Однако в практике подготовки данное положение часто нарушается и следующее занятие проводится на фоне недовосстановления после предыдущего занятия. В ряде случаев это позволяет повышать возможности адаптационных систем и после соответствующего восстановления рассчитывать на значительное улучшение показателей данной стороны подготовленности. Это может привести и к перенапряжению систем и органов, срывам и снижению степени адаптации.

Считается, что в развитии утомления ведущим звеном может являться любой орган или система, обеспечивающие выполнение данной нагрузки. При этом в определенный момент работы обнаруживается несоответствие между требованиями к органу или системе и имеющимися функциональными ресурсами. Внешними проявлениями такого несоответствия являются: снижение темпа, нарушение ритма, сбои в работе, снижение скорости, силы и других характеристик работы.

Утомление обладает специфичностью и, после соответствующего отдыха, можно переходить к работе, обеспечиваемой преимущественно другими функциональными системами.

На фоне относительного недовосстановления возможностей по отношению к скоростной работе можно достаточно эффективно работать над совершенствованием выносливости (аэробная производительность). Соответственно, в микроцикле должна планироваться работа разной направленности, обеспечивающая становление и проработку самых различных сторон подготовленности.

При планировании нагрузки следует учитывать, что направленность занятия обуславливает и специфику утомления, и продолжительность восстановления после работы. Некоторые нагрузки оказывают относительно узкое воздействие на организм, напрягая, в основном, отдельные функциональные системы, другие – более широкое, вовлекая в работу ряд функциональных систем.

Наиболее быстро восстанавливается работоспособность по отношению к занятиям скоростной направленности; по отношению к занятиям, направленным на совершенствование координационных возможностей; по отношению к скоростно-силовой работе и работе, направленной на совершенствование техники. После больших нагрузок указанной направленности восстановление занимает два-три дня. После занятий с большой нагрузкой, направленных на совершенствование аэробных возможностей, период восстановления может быть значительно больше – до 5–7 дней.

Необходимо помнить, что восстанавливаемость функциональных ресурсов у спортсменов высокой квалификации, как правило, выше, чем у спортсменов менее квалифицированных.

Существуют и различия в скорости восстановления, обусловленные индивидуальностью.

Примерная продолжительность восстановления после больших нагрузок разной направленности может выглядеть следующим образом (табл. 26).

Период восстановления после занятий со значительными нагрузками, при прочих равных условиях, более чем вдвое короче и редко превышает одни сутки; после занятий со средними нагрузками восстановление занимает 10–12 часов; после малых нагрузок восстановление занимает от нескольких минут до нескольких часов.

Приводимые данные касаются, в основном, нагрузок избирательной направленности.

По отношению к нагрузкам комплексной направленности, особенно с последовательным решением задач, организм реагирует средним уровнем утомления. Утомление менее глубокое, но более широкое, т.к. выполнение разной работы обеспечивается преимущественным напряжением разных функциональных систем. Это касается занятий, объем работы в каждой части которых лежит в пределах 30–35% от доступных в занятиях избирательной направленности. Если увеличить объем работы до 40–45% в каждой части занятия, то это приведет к общему и глубокому утомлению.

При проведении подготовки следует учитывать то, что наиболее ответственные тренировки, например, спарринги должны планироваться и проводиться на фоне повышенной работоспособности по отношению к предлагаемой нагрузке. Соответственно этому и должно планироваться количество занятий, направленность и величина, нагрузки.

При планировании нагрузки в микроцикле следует помнить, что занятия со средними и малыми нагрузками являются одним из рычагов управления процессами восстановления после больших нагрузок. Наилучшим средством восстановления считается циклическая нагрузка умеренной интенсивности, относительно небольшая по объему (плавание, бег, пешие прогулки и т.д.).

Планируя нагрузку в микроциклах, следует помнить, что росту тренированности спортсменов относительно невысокой квалификации, меньшего возраста, способствуют нагрузки средние и значительные по величине. С ростом квалификации и переходом в следующую возрастную группу необходимо увеличивать количество занятий с большими и значительными нагрузками. Занятия с большими нагрузками являются основным средством повышения уровня тренированности спортсмена.

*Таблица 26*

**ПРИМЕРНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ ПОСЛЕ БОЛЬШИХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Направленность нагрузки | Воздействие на системы | | Объем  восстанови-тельных  нагрузок | Сроки восстановления |
| Вегетативная | Нервно-мышечный аппарат |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Скоростная | малое | большое | средний | 24-36 часов |
| Скоростно-силовая (алактатная) | большое | среднее | большой | до 48 часов |
| Силовая максимальная | большое | максимальное | большой | 48 часов |
| Скоростно-силовая | среднее | большое | средний | 24-48 часов |
| Выносливость (аэробная) | максимальное | среднее | большой | 48-72 часа |
| Выносливость (гликолитическая) | максимальное | среднее | максимальный | 48-96 часов |
| Координационные способности | малое | малое | малый | 6 часов |

Планируя нагрузки в микроцикле, следует помнить, что два занятия одинаковой направленности усугубляют утомление, не меняя его характера. В этом случае второе занятие проводится на фоне недовосстановления после первого. Во втором занятии спортсмены устают, так же как и в первом, уже при выполнении несколько меньшей от выполненной в предыдущем занятии нагрузки (75–80%), и эти занятия оказывают достаточно сильное угнетающее влияние на психику. Соответственно, два занятия одинаковой направленности с большими нагрузками не следует планировать с целью изучения новых действий, совершенствования техники, повышения скоростных или координационных способностей, т.к. в данном случае не удается выдержать методические требования к занятиям по совершенствованию этих качеств. Два занятия с большими нагрузками наиболее целесообразно планировать в отношении выносливости, наработки помехоустойчивости, умения работать в условиях прогрессирующего утомления.

При проведении занятий различной преимущественной направленности последующее занятие приводит к утомлению других функциональных систем. Утомление, вызванное предыдущим занятием, усугубляется незначительно. При проведении занятий с большой нагрузкой различной преимущественной направленности можно с интервалом в 24 часа нагружать все основные системы энергообеспечения организма. При этом наиболее рационально давать первое занятие с большой нагрузкой, направленной на совершенствование скоростных возможностей, второе – на совершенствование выносливости к работе анаэробного характера, третье – на совершенствование выносливости к работе аэробного характера. Соответственно, через сутки после последнего, третьего занятия, уровень работоспособности всех систем энергообеспечения может быть существенно снижен относительно исходного. Больше всего оказывается сниженной та сторона работоспособности, которую эксплуатировали последней.

# Глава 3. Требования к результатам реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

на этапе начальной подготовки: 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; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

на учебно-тренировочном этапе: повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «кикбоксинг»; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья.

на этапе спортивного совершенствования: повышение функциональных возможностей организма; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских, региональных, межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня сборных команд Донецкой Народной Республики; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских и международных спортивных соревнованиях.

# **3.1. Техника безопасности на занятиях по кикбоксингу**

Требования к технике безопасности едины ко всем дисциплинам вида спорта «кикбоксинг».

Общие требования безопасности

Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми правилами для занимающихся, и поставит свою подпись, подтверждающую согласие и готовность их не нарушать.

Каждый ученик должен строго соблюдать правила техники безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды учителя (старшего) и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья и могло бы привести его самого, партнера или окружающих учеников к травме.

Ученик, нарушивший правила техники безопасности или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

В случае недееспособности ученика по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекун).

На занятиях необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоят на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой здоровым и невредимым.

*К занятиям в спортивном зале допускаются:*

- прошедшие инструктаж по технике безопасности,

одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду занятий.

*Опасными факторами в спортивном зале являются:*

- физические (напольное покрытие, спортивное оборудование и инвентарь, опасное напряжение в электрической сети, система вентиляции, статические и динамические перегрузки);

- химические (пыль).

Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, проводящему занятия в спортивном зале.

Учащимся запрещается без разрешения тренера, проводящего занятия в спортивном зале, подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т. п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Требования безопасности перед началом занятий

* с разрешения тренера пройти в раздевалку;
* переодеться в спортивную форму, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду;
* с разрешения тренера пройти в зал;
* разрешается брать с собой в зал только вещи; необходимые для занятий;
* запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
* никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием.

Требования безопасности во время занятий

Во время занятий учащийся обязан:

* неукоснительно выполнять все указания тренера;
* соблюдать определенный тренером интервал и
* дистанцию между занимающимися;
* при отработке приемов в парах каждый ученик должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру; Особенно контроль своих действий актуален при изучении опасных для здоровья техники и приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжений сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям;
* при отработке бросковой техники и подводящих упражнений каждому ученику надо хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях. Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем выполнить бросок, необходимо сначала убедиться, что партнер упадет в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения;
* если ученик в чем-то не совсем уверен, необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений;
* запрещено проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приемов;
* при возникновении малейшей боли при проведении болевого приема необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в которой возникла боль;
* во время проведения приемов каждый обязан полностью контролировать себя, свои эмоции и технику;
* запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнеру при отработке приемов, если на это нет прямых рекомендаций тренера;
* на тренировках категорически запрещается ношение спортсменами каких-либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т. п. Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, то об этом тренер и партнеры должны быть предупреждены;
* запрещается вести бой в полный контакт без разрешения и контроля тренера, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также выяснения личных отношений или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учениками;
* запрещается экспериментировать со своим партнером, как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т. п. эксперименты, опасные для здоровья;
* апрещается приносить и использовать на занятиях реальное холодное оружие, спецсредства, а также боевые нунчаки, саи, кама и т. п.;
* использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера;
* выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии тренера, проводящего занятия и с его страховкой;
* при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
* при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке во избежание столкновений;
* во избежание столкновений на игровых площадках и беговых дорожках исключить резкие остановки во время игры или бега;

Учащимся запрещается:

* жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т. к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости;
* стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;
* выполнять упражнения на перекладине с влажными ладонями;
* выполнять любые действия без разрешения тренера;
* использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
* производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
* вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения тренера.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

* при возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру;
* при возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т. п.) немедленно сообщить об этом тренеру и действовать в соответствии с его указаниями;
* при получении травмы сообщить об этом тренеру. При необходимости и по возможности помочь тренеру оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

* сдать использованное оборудование и инвентарь тренеру;
* с разрешения тренера выйти из спортивного зала;
* принять душ, переодеться, высушить волосы феном;
* при обнаружении неисправности оборудования или инвентаря проинформировать об этом тренера.

# 3.2. Методические рекомендации по предупреждению травм

Травмирование опорно-двигательного аппарата и нарушения в работе функциональных систем организма случается, прежде всего, вследствие организационных недостатков и методических ошибок в занятиях физическими упражнениями.

Причинами травм могут стать такие *организационные недостатки:*

1. нарушение поведения и правил безопасности на занятиях;
2. некачественная экипировка, инвентарь и оснащение;
3. неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия занятий.

# 3.2.1. Методические ошибки в занятиях силовыми упражнениями и методические указания по предупреждению травм.

1. Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки.
2. Выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам.
3. Выполнения глубоких приседаний с околопредельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.
4. Выполнение прыжков с большой высоты может привести к травмам стопы и коленных суставов.
5. Применение больших отягощений в упражнениях, которые недостаточно освоены (несовершенная межмышечная координация), приводит, как правило, к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.
6. Злоупотребление продолжительными натуживаниями может привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения и т.п.

*Рекомендации по предупреждению травм.*

1. Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течении всего занятия.
2. Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно.
3. При выполнении силовых упражнений сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.
4. Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями.
5. Необходимо систематически укреплять мышцы живота и туловища, чтобы предупредить травмы позвоночника.
6. При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым.
7. Не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями во избежание травм коленных суставов.
8. Следует избегать продолжительных натуживаний.
9. При ощущениях боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение соответствующего упражнения.

# 3.2.2. Методические ошибки при развитии быстроты

1. Выполнение скоростных упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности.
2. Недостаточная разносторонность тренировочных воздействий.
3. Резкое увеличение объема скоростных упражнений.
4. Недостаточное освоение техники скоростных упражнений.
5. Перенагрузка отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата.
6. Некачественная непосредственная подготовка (разминка) к выполнению скоростных упражнений.
7. Выполнение скоростных упражнений на фоне физической или координационной усталости.

*Методические рекомендации по предупреждению травм.*

1. Основой действенного предупреждения травм является разносторонняя физическая подготовка, которая направлена на гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата.
2. Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления.
3. При возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить.
4. В прохладную погоду нужно одевать теплый и ветрозащитный костюмы.

# 3.2.3. Методические ошибки при развитии выносливости

1. Недостаточное внимание к укреплению опорно-двигательного аппарата.
2. Однообразие средств и методов развития выносливости.
3. Форсирование тренировочных нагрузок (в течении длительного времени тренировка на фоне недовосстановления).
4. Проведение тренировок в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и т.п.).

*Рекомендации по предупреждению травм опорно-двигательного аппарата и перенапряжений функциональных систем организма.*

1. Постепенно повышать объем и интенсивность тренировочных нагрузок.
2. Систематически включать в занятия упражнения по локальному развитию силы мышц стопы.

Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям человека.

Чтобы предупредить эти отрицательные явления при развитии выносливости, необходимо сначала выполнять упражнения умеренной интенсивности (ЧСС в пределах 120-150 уд/мин) методом непрерывного стандартизированного упражнения. В дальнейшем переходят к применению методов непрерывного вариативного и интервального упражнения.

Следует разнообразить средства тренировки, проводить занятия в живописных местах, изменять тренировочные трассы, применять метод игрового упражнения и т.п.

Крайне опасно для здоровья выполнять значительные тренировочные нагрузки в состоянии недомогания.

# 3.2.4. Методические ошибки при развитии гибкости

1. Недостаточное разогревание организма.
2. Некачественная разминка.
3. Повышенный тонус мышц.
4. Резкое увеличение амплитуды движений.
5. Чрезмерные дополнительные отягощения.
6. Очень большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями.
7. Проведение занятия на фоне утомления.

*Методические рекомендации по предупреждению травм.*

Тщательная разминка опорно-двигательного аппарата.

Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений - медленный.

При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует очень взвешенно подходить к выбору величины отягощений.

Для повышения тренировочного эффекта упражнений на развитие гибкости и предупреждения травм целесообразно поочередно выполнять упражнения на растягивание и упражнения в произвольном расслаблении мышц.

В работе с физически недостаточно подготовленными школьниками следует сочетать развитие гибкости с силовыми упражнениями, которые направлены на разностороннее укрепление опорно-двигательного аппарата.

# 3.2.5. Методические ошибки при развитии координационных способностей

Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими двигательными качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике развития двигательных качеств могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей. Несовершенная межмышечная координация является главной причиной растяжений и разрывов мышечных волокон при развитии координационных качеств.

*Методические рекомендации по предупреждению травм.*

1. Перед выполнением упражнений на развитие координации необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые подобны тренировочным как по форме, так и по содержанию.
2. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий.
3. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями учеников. Нельзя выполнять недостаточно усвоенные упражнения с высокой интенсивностью, с применением игрового и соревновательного методов, на фоне усталости и т.п.
4. Не включать в занятия сложно-координационные упражнения при неблагоприятных внешних условиях (скользко, плохое освещение, значительно отвлекающие внешние раздражители и т.п.).

# ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И. П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979. – 287 с.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
3. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н. Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998. – 232 с.
4. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004. – 40 с.
5. Иванов А. Л. Кикбоксинг. – 4-е изд., доп. и перераб. / А. Л. Иванов – К.: Корбуш, 2007. – 320с.
6. Киселев М., Новиков К., Филимонов Ю. Правила соревнований по кикбоксингу / М. Киселев, К. Новиков, Ю. Филимонов – М.:ФКР. – 55с.
7. Клещев В. Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В. Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с. (Gaudemus).
8. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995. – 37 с.
10. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
11. Орел П. А., Шапарь А. И., Вострецова З. Н. Правила проведення змагань з кікбоксінгу WAKO / П. А. Орел, А. И. Шапарь, З. Н. Вострецова – К.:ФКУ,   
    2012. – 156с.
12. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов /   
    В. Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с., ил.
13. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. – М.: Советский спорт, 1987. – 28 с.
14. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е. В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
15. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. – М., 1977. – 416 с.
16. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост.   
    Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
17. Филимонов В. И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В. И. Филимонов, Р. А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416 с.