

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Г. ТАГАНРОГА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

*Утверждено
Директор МБУ «СШ №1»*

«___»___202__г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА КИКБОКСИНГ
(код вида спорта: 0950001411Я)**

по этапам спортивной подготовки ЭНП, ТЭ (НС), ТЭ (УС), ЭССМ

Срок реализации программы: 10 лет

ТАГАНРОГ
2023 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг» разработана на основании приказа от 10 июня 2014 г. № 449 об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Кикбоксинг, Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» часть 4 статьи 84, Федерального закона от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующих редакциях), имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- теоретический раздел;
- практический раздел;
- иные требования и условия реализации программы;

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Характеристика вида спорта.

Основными задачами реализации Программы по кикбоксингу являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся ;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей и взрослых, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Разделы программы взаимосвязаны, их смысловое содержание направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

В группах начальной подготовки, тренировочных, спортивного совершенствования первого и второго года тренировочных занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений, строгого следования дидактическому принципу от простого к сложному при тренировочном процессе и совершенствовании во всех видах подготовки и др.

В группах спортивного совершенствования основной формой тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры могут по своему усмотрению вносить необходимые изменения в сроки ознакомления с отдельными темами программы. Однако важно, чтобы в итоге полный объем установленной информации был изучен и усвоен.

Важным условием успеха тренера в работе с обучающимися является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов тренировочных занятий;

- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;

- общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства за счет повышения интенсивности;

- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

Режимы тренировочных и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Подготовка детей и взрослых по виду спорта - кикбоксинг характеризуется определенными особенностями, которые необходимо учитывать при организации и планировании тренировочного процесса. Эти особенности заключаются в том, что подготовка должна:

- иметь многолетний характер, обеспечивая постепенное и стабильное увеличение спортивных результатов, исключать перегрузки организма обучающихся ;

- обеспечить тщательную подготовку обучающегося к его первому участию в ответственных соревнованиях;

- строиться с учетом возраста, пола, этапа, периода подготовки и индивидуальных особенностей обучающихся ;

- обеспечивать увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривая необходимые по продолжительности и характеру фазы отдыха;

- строиться на основе всестороннего физического развития;

- планироваться с учетом общего физического и психического уровня развития обучающегося, правильного определения его задатков и способностей обучающегося;

- строиться с соблюдением спортивного режима, рационального режима тренировок и отдыха, гигиены, быта и постоянного комплексного контроля за состоянием здоровья, функциональным состоянием и уровнем подготовленности.

2.2 Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта.

В МБУ «СШ №1» представлены 3 направления кикбоксинга:

Лайт-контакт (лёгкий контакт)

Фул-контакт (полный контакт)

Лоу-кик (с ударами голенью по бёдрам)

ЛАЙТ-КОНТАКТ

Площадка для боя - боксерский ринг 6 х 6 м (может использоваться и дзюдоистское татами 8 х 8 м). Продолжительность боя - 3 раунда по 2 минуты с перерывом между раундами в 1 минуту. Удары наносятся с легким контактом. При сильном контакте обучающемуся делается предупреждение. Если это не действует, то такой обучающийся дисквалифицируется. Лайт-контакт задуман, как переходный стиль между семи- и фулл-контактом. Бой обслуживают 1 судья в ринге (рефери) и 3 боковых судьи. Экипировка обучающегося соответствует экипировке обучающегося. Каждого бойца может обслуживать 1 секундант в спортивном костюме, который помогает ему в перерывах между раундами.

Разрешенная техника - соответствует технике в семи-контакте. Каждый обучающийся ОБЯЗАН нанести 6 ударов ногами в течение одного раунда.

ФУЛ-КОНТАКТ

Площадка для боя - боксерский ринг 6 х 6 м. Продолжительность боя - 3 раунда по 2 минуты с перерывом между раундами в 1 минуту. Бить можно в полную силу, в том числе отправить противника в нокаут. Бой обслуживают 1 судья в ринге (рефери) и 3 боковых судьи. Экипировка обучающегося: длинные кикбоксерские брюки, голый торс, защитная экипировка - такая же, как в лайт-контакте. Каждого бойца могут обслуживать 2 секунданта в спортивных костюмах, которые помогают ему в перерывах между раундами. Разрешенные зоны атаки: голова (за исключением макушки и затылка), туловище (грудь, живот, бока), ноги (ниже середины голени).

Разрешенная техника: удары ногами (прямые, боковые, назад, круговые, обратный крюк, рубящий удар только пяткой, в прыжке с разворотом). Удары руками (прямой, боковой, обратной стороной кулака-рикен), подсечки и низкие броски. Каждый обучающийся ОБЯЗАН нанести 6 ударов ногами в течение одного раунда.

ЛОУ-КИК

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

2.3. Цель, задачи и требования к результатам реализации программ на каждом из этапов спортивной подготовки.

Многолетняя подготовка осуществляется поэтапно. Каждый этап является составным звеном в общей системе многолетней подготовки и имеет свои цели, задачи и средства. Контингент спортивных школ подразделяется на группы:

- начальной подготовки,
- тренировочные,
- спортивного совершенствования.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (см.таблица 1)

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	10 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	15	4 - 7

3. Нормативная часть

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

Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, школ-интернатов, средних специальных учебных заведений.

В процессе набора в группы начальной подготовки следует учитывать следующие показатели:

Тренировочный год во всех группах школы начинается с января.

Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость учащихся по месту учебы.

Тренировочные занятия в отделениях проводятся по утвержденной программе спортивной подготовки МБУ «СШ №1» и планам, определяющим объем тренировочных нагрузок, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель - для тренировки в оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Тренировочные группы спортивного совершенствования в летний период повышают уровень своего спортивного мастерства на учебно-тренировочных сборах, готовясь к ответственным соревнованиям.

3.2. Режимы тренировочной работы

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки. В будние дни тренировочный процесс на этапе начальной подготовки не должен превышать 2 академических часа в день, учебно-тренировочном 3 академических часа, на этапе совершенствования спортивного мастерства не может превышать 4 академических часа. На учебно-тренировочном этапе углубленной специализации (3,4,5 год обучения) допускается проведение 2 тренировочных занятий в день.

На этапе начальной подготовки предусматривается 15 минутный перерыв между занятиями.

В последние годы все большее значение придается системному подходу к вопросам организации и управления подготовкой квалифицированных обучающихся. Под системой подразумевается целостная совокупность элементов (подсистем) и связей (отношений), объединенных на основе целевой программы.

Основными системными принципами являются структурность, иерархичность, взаимозависимость системы и среды, множественность описания каждой системы.

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от весовых категорий определяются в программе спортивной подготовки и

учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

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

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

Таблицы планируемых показателей соревновательной деятельности по виду спорта кикбоксинг и нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, которыми должны руководствоваться тренеры-преподаватели, представлены в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта Кикбоксинг (в действующей редакции).

4. Методическая часть.

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма тренера - преподавателя. Для качественного тренировочного процесса характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации. В тренировке применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для кикбоксинга.

Наглядные методы - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер-преподаватель или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

- Методы, направленные на освоение спортивной техники.
- Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для тренировочного процесса чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

С целью изучения техники кикбоксинга можно применять следующие методические приемы:

- Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю.
- Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в двухшереножном строю.
- Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.
- Условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера).
- Освоение обучающимся приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах.
- Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.
- Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс может выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

При тренировке широко также применяются игровой и соревновательный

методы.

Игровой метод предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровой метод позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. В практике кикбоксинга широко применяются самые различные спортивные игры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

Соревновательный метод предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к обучающемуся и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычной тренировке. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: «неудобный противник»; противник большого веса; применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более свежих, отдохнувших. Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т. д.

К средствам тренировки кикбоксера - упражнениям - относят упражнения специальные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

- Специальные упражнения - это условные и вольные бои, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики кикбоксинга при работе с партнером.
- Специально-подготовительные упражнения - движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, подсечками, являющимися специфическими для кикбоксинга. Это бой с тенью, работа на снарядах, работа с отягощениями, имитирующая удары, передвижения и т. д.
- Общеразвивающие упражнения - оказывают разностороннее воздействие на организм обучающегося: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

Данная классификация помогает решать задачу планирования, учета, контроля проделываемой работы.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста обучающегося растет доля упражнений специально-подготовительного и специального характера. Доля упражнений общеподготовительного направления выше на начальных этапах подготовки как в пределах цикла подготовки (годового, например), так и в отношении многолетней подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

4.1.Формы контроля учебно-тренировочного процесса.

Требования к форме контроля учебно-тренировочного процесса указаны в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта ВБЕ (в действующей редакции).

5. Теоретическая, физическая, тактическая и психологическая подготовка.

Это очень важный момент тренировочного процесса, и он предполагает ознакомление с данными относительно средств и методов тренировки, совершенствования физических качеств, вопросов психологической, технической, тактической подготовки, врачебного контроля и самоконтроля и других вопросов, касающихся спортивной жизни. В целом работа должна быть поставлена так, чтобы на протяжении ее в разных формах и разными способами сообщалась соответствующая информация в доступном объеме. Получая разнообразную достоверную информацию, юные обучающиеся становятся более грамотными, культурными в вопросах подготовки, снимается ряд вопросов, ставятся четкие задачи и ориентиры. Наличие такой работы, ее качество - показатель профессионализма тренера - преподавателя, который обязан обладать широкой эрудицией в вопросах кикбоксинга.

Общая физическая подготовка обучающихся кикбоксингу должна быть направлена на достижение крепкого здоровья, гармоничного развития, являться базой для успешного овладения материалом. Это определяет и особенности общей физической подготовки. Одна из них - использование самых разнообразных вариантов двигательной активности: общеразвивающие упражнения, спортивные игры, гимнастика и акробатика, и т. д. Именно разнообразная двигательная активность дает гармоничное развитие, укрепляет здоровье, создает предпосылки высоких результатов в последующем. Этим разнообразием нельзя пренебрегать ни в коем случае.

Она должна быть направлена на воспитание физических качеств, специфичных для кикбоксинга. Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации соответствующие основным боевым действиям кикбоксера. Эти упражнения применяются параллельно с овладением техникой и тактикой данного вида спорта. Особое место среди них занимают маховые движения ногами, упражнения на снарядах, с набивными и теннисными мячами, со скакалкой. Основная здесь задача - дать занимающимся возможно более полный материал, относящийся к использованию упражнений специального характера в целях подготовки в кикбоксинге, дать им образование в этом смысле и создать этим условия для самостоятельной и творческой работы в этом направлении.

Упражнения специально-подготовительного характера могут занимать часть занятия, но иногда им отводится и занятие целиком.

При использовании средств общей и специальной физической подготовки не следует давать больших нагрузок, спешить копировать режим работы чемпионов. Нужно помнить о том, что на начальных этапах подготовки прироста в уровне развития качеств обучающегося можно достичь за счет самых разнообразных средств, методов, форм подготовки, нагрузок. Раннее применение жестких режимов подготовки может вести к сужению возможностей воспитания этих качеств в дальнейшем, ограничивая рост спортивных достижений. При осуществлении общей и специальной физической подготовки в этом периоде не следует давать упражнений с ярко выраженной направленностью на выносливость, силу и др., т. е. избирательного характера. Как правило, в первой

части занятия даются упражнения на развитие координационных способностей, быстроты и гибкости. Во второй половине занятия - упражнения на снарядах, специальные упражнения для развития силовых возможностей, подвижные и спортивные игры, гладкий бег. Ориентиром при проведении занятий по общей и специальной физической подготовке могут служить различного рода нормативы.

В практике современного кикбоксинга наряду с группами, сформированными по возрастному и квалификационному признаку: новички, обучающиеся старших разрядов и т. д., встречается вариант, когда в одной группе занимаются представители разных возрастов и квалификаций. Это имеет наряду с определенными недостатками и свои достоинства. Вместе с тем в таких группах возрастает доля самостоятельной работы, самоконтроля. В ряде случаев такая система дает достаточно высокие результаты. Однако она не должна быть преобладающей в подготовке обучающихся. Это лишь одна из ее форм, и она не исчерпывает всего многообразия возможных путей подготовки кикбоксеров. То же самое можно сказать и о случаях, когда высокомотивированный и имеющий хорошие данные индивид за счет наблюдательности, подражания, трудолюбия вырастает в великого обучающегося при минимальном участии его тренера.

Основными задачами физической подготовки являются:

- Укрепление здоровья обучающегося и предотвращение отрицательного влияния на организм больших специфических нагрузок.
- Повышение функциональных возможностей организма.
- Расширение круга двигательных навыков.
- Развитие основных двигательных качеств и способностей: выносливости, силы, гибкости, быстроты.
- Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них.
- Формирование физических возможностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.

Составными частями физической подготовки являются общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств обучающегося и обогащающей арсенал его двигательных действий.

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для обучающихся .

Средствами специальной физической подготовки являются основные и специально-подготовительные упражнения.

В программе спортивной подготовки предусмотрена психологическая подготовка обучающегося предусматривает:

- 1) психологическую подготовку к многолетнему тренировочному процессу;
- 2) общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;
- 3) специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;
- 4) симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением обучающегося.

Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу.

Достижение высоких и стабильных результатов возможно, как правило, только в процессе многолетней систематической тренировки, характеризующейся большими объемами и высокой интенсивностью самой разнообразной по характеру и содержанию тренировочной работы.

В связи с этим необходимо сформировать устойчивую направленность личности обучающегося, заключающуюся в создании совокупности устойчивых мотивов, ориентирующих его многолетнюю спортивную деятельность и являющихся относительно независимыми от различных сложных ситуаций.

В условиях ДЮСШ в большей мере используются методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально - образные) к основным средствам вербального воздействия на психическое состояние обучающихся относятся:

1. Создание психических внутренних опор, это с одной стороны оптимизирует актуальные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных обучающихся.

2. Рационализация – универсальный метод применяемый к обучающимся на всех этапах подготовки. Этот метод эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами в условиях соревнований

3. Сублимация – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим. В таком методе остро нуждаются обучающиеся с неуравновешенной нервной системой, неуверенные мнительные и впечатлительные.

4. Деактуализация – искусственное занижение силы противника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях.

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

Для развития инициативности – в тренировочном бою рекомендуется тренеру требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам

Целеустремленность можно воспитать при условии, что обучающийся проявляет глубокий интерес к кикбоксингу и личную заинтересованность в спортивных достижениях

Уверенность в своих силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности

Самообладание – способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта.

Под тактической подготовкой в кикбоксинге понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у обучающегося способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.

Целью тактической подготовки является формирование у юного обучающегося тактического мышления и необходимых действий и приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного обучающегося. Главная задача - воспитание высоких моральных принципов, патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности обучающихся, как успехи в современном спорте зависят во многом от их трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели.

Одним из главных качеств обучающихся является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности.

Успешность воспитания юных обучающихся определяется способностью тренера-педагога сочетать в тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными обучающимися задачи осязаемого спортивного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов.

5.2. Планы применения восстановительных средств.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Восстановление физической и психической работоспособности. Тренировка и восстановление составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. По мере продолжения работы и постепенного истощения резервов организма происходит развитие процесса утомления. Для него характерно повышение степени напряжения в деятельности органов и систем. Поддержание необходимых характеристик производимой работы требует все больших усилий. Определенное время за счет дополнительных усилий удается сохранить необходимые параметры качества и количества работы, затем происходит их неизбежное ухудшение.

Соответственно сказанному утомление принято делить на скрытое, компенсированное и явное. Основными признаками скрытого утомления являются: снижение экономичности работы, ухудшение внутримышечной и межмышечной координации, ухудшение координационной структуры движений, увеличение количества ошибок, снижение показателей скорости и точности движений. По мере продолжения работы и более глубокого истощения наличных функциональных ресурсов организма утомление переходит в явное, которое характеризуется снижением работоспособности, ухудшением всех показателей выполняемой работы. Подведение соперника к состоянию явного или

скрытого утомления, когда возрастает число его ошибок, снижаются характеристики выполняемой им работы, является одной из стратегических задач стремящегося к победе кикбоксера. Однако на практике бой иногда ведется вне зон утомления, и это может быть причиной поражения одного из обучающихся. Он отдает победу, не испробовав, каков противник в момент утомления по сравнению с ним.

Для полноценной подготовки должно быть правилом: моделировать весь спектр функциональных состояний, в которых может происходить поединок, - вработывание, устойчивое состояние, скрытое и явное утомление, - и знать свои возможности в каждом из компонентов, знать момент их наступления.

Возникающее в процессе работы утомление принято рассматривать как следствие выхода из строя какого-либо из составляющих функциональную систему компонентов или нарушение взаимосвязи между ними. В качестве причин этого называются: истощение имеющихся к настоящему времени энергетических ресурсов; снижение ферментативной активности под влиянием продуктов «рабочего» метаболизма тканей; нарушение целостности функциональных структур из-за недостаточности их пластического обеспечения; нарушение нервной и гуморальной регуляции функций и т.д.

При выполнении мышечной работы происходит определенное истощение потенциала функций, затем, по мере отдыха, восстановление этого потенциала, сверхвосстановление и последующая его стабилизация на дорабочем или близком к нему уровне. Это определяет и особенности колебания работоспособности, связанные с мышечной деятельностью. Различают фазы пониженной работоспособности, ее восстановления, сверхвосстановления и стабилизации. Систематические тренировки приводят к тому, что следовые явления после отдельных тренировочных нагрузок закрепляются. Так происходит изменение возможностей организма обучающегося по отношению к той работе, в которой он совершенствуется. Эти изменения, связанные в основном с морфологическими и функциональными изменениями в организме индивида, и определяют уровень его тренированности.

В послерабочем периоде выделяют две фазы: фазу, исчисляемую минутами или несколькими часами, в течение которых происходит восстановление гомеостаза организма, и фазу конструктивную, характеризующуюся формированием структурных и функциональных изменений в органах и тканях как следствие суммирования следовых реакций после ряда тренировок.

Наибольшая интенсивность восстановления отмечается в начале периода восстановления, сразу после прекращения работы. Затем темпы протекания восстановительных процессов замедляются. Наличие двух фаз восстановления диктует необходимость выдерживания определенного периода отдыха с целью завершения восстановительного процесса, диктует его сроки, необходимые для восстановления и сверхвосстановления организма. Различия в скорости восстановления органов и систем организма определяют как гетерохронность восстановления. Одними из наиболее длительно восстанавливающихся являются психические возможности обучающегося. Их восстановление может длиться дни и месяцы после напряженных нагрузок. Восстановление более эффективно протекает у высококлассных обучающихся, и это верно как по отношению к стандартной нагрузке, так и по отношению к нагрузкам предельного характера.

Необходимо также использовать методические рекомендации по предуп-

реждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления в кикбоксинге:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления в кикбоксинге:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- психорегулирующая тренировка.

К **медико-биологическим средствам** восстановления относятся следующие средства:

- водные процедуры закаливающего действия, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме обучающегося.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем - локального (местного).

Комплексное использование в полном объеме восстановительных средств необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших

тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости.

Важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления работоспособности обучающихся, но и систематически и грамотно их применять.

5.3. Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Обучающийся обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

-формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

-опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

-раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

-формирование у профессионально обучающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

-воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

-пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

-повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой. Учет информирования обучающихся с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктора.

5.4. Планы инструкторской и судейской практики

Судейство соревнований осуществляет судейская коллегия. В ее состав входят: главный судья, судьи на ринге (площадке для поединков в режимах легкого и ограниченного контакта) и боковые судьи, секретарь соревнований, врач соревнований, судья-хронометрист, судья при участниках, судья-информатор, комендант соревнований.

Главный судья соревнований осуществляет общее руководство проведением

соревнований, следит за соблюдением правил и является гарантом соблюдения этих правил.

Судья на ринге (площадке) руководит ходом боя, обеспечивает соблюдение правил, вмешивается в ход поединка в случае необходимости, определяет степень нарушения правил и наказание за допущенные нарушения.

Боковые судьи оценивают ход боя и определяют победителя в раунде, затем путем суммирования определяются счет матча и победитель.

Главный секретарь соревнований руководит работой секретариата и подчиняется главному судье. В ведении главного секретаря находится вся документация соревнований: протоколы, графики, карточки участников, судейские записки, номера жеребьевки обучающихся и т.д.

Главный врач соревнований ведет наблюдение за обучающимися в ходе соревнований и в случае необходимости оказывает им медицинскую помощь. Врач не имеет права непосредственно вмешиваться в ход поединка, однако через главного судью он может потребовать даже прекращения боя, если это, по его мнению, опасно для здоровья обучающегося.

На соревнованиях кикбоксеров обязана дежурить бригада скорой помощи, а также должна быть готова машина с целью оказания соответствующих медицинских услуг.

Судья-хронометрист следит за течением времени поединка и с помощью гонга объявляет о начале или конце раунда. По сигналу судьи на ринге хронометрист останавливает отсчет времени поединка и вновь начинает его отсчет по команде "тайм". Остановка времени боя может иметь место в случае неисправности экипировки, инвентаря, травмы и других предусмотренных правилами причин.

Судья при участниках обеспечивает своевременный выход обучающихся на ринг или площадку. Он должен наблюдать за правильностью экипировки, состоянием инвентаря. В своей работе судья при участниках должен руководствоваться списком очередности пар, предупреждать о выходе на ринг или площадку, цвете угла и т.д.

Судья-информатор объявляет участников соревнований, решения судей и др.

Комендант соревнований обеспечивает необходимые условия для проведения соревнований: подготовку места соревнований в соответствии с их правилами, обеспечение участников и судей всем необходимым для работы (помещением, раздевалками, аппаратурой и др.). Комендант должен находиться рядом с главным судьей и действовать в соответствии с его указаниями.

По окончании каждого дня соревнований главным судьей проводится в присутствии судей и представителей команд утверждение итогов дня соревнований, разбираются спорные моменты, даются разъяснения. В случае несогласия с решением судей в судейскую коллегия может быть направлен письменный протест. Необходимым условием принятия протеста к рассмотрению является конкретное указание на пункт правил, который был нарушен при проведении поединка и который повлиял на решение судей о присуждении победы и т.д. Основанием для протеста могут быть и иные нарушения (взвешивание, жеребьевка и др.). Одновременно с подачей протеста вносится денежный залог в размере, определяемом оргкомитетом соревнований. В случае неудовлетворения протеста по его рассмотрению эти деньги не возвращаются и остаются в распоряжении организаторов соревнований. Если протест удовлетворен и

первоначальное решение судей изменяется, денежный залог возвращается.

Необходимым условием проведения соревнований является положение о них, которое рассылается в местные организации кикбоксинга и является официальным вызовом на соревнования. Положение составляется организацией, проводящей соревнования. Положение о соревнованиях содержит следующие пункты.

1. Цели и задачи.
2. Руководство соревнованиями.
3. Время и место проведения.
4. Участники соревнований.
5. Условия соревнований.
6. Награждение команд и участников.
7. Заявки на участие в соревнованиях.
8. Прием участников.

При подготовке к соревнованиям создается организационный комитет, который осуществляет все действия, направленные на реализацию программы подготовки.