

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«САХАЛИНСКИЙ ТЕХНИКУМ МЕХАНИЗАЦИИ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

В.Ю.Иконников

«3» сентября 2022 г.



[Handwritten signature]

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Кикбоксинг»

Составитель: Тренер-преподаватель
Салтынский Валерий Олегович .

Г.Южно-Сахалинск
2022 г.

программа

*Образовательная программа по кикбоксингу для детей школьного возраста (6-18 лет) .

* Салтынский Валерий Олегович – тренер-преподаватель по кикбоксингу.

* Сформирована гр.1 В группе занимается не более 15 человек возраст 15-18 лет.

* Цель программы: укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще. Направленность-спорт высших достижений.

* Срок реализации программы: программа рассчитана на 4 года. Программа составлена с учетом занятий 3 раза в неделю с сентября по июнь месяц учебного года. .

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту (приказ Госкомспорта РФ № 390 от 28 июня 2001 г.), и обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными кикбоксерами.

Кикбоксинг (от англ. 'kick' - бить ногой и 'boxing' - бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кикбоксинг сбалансированной и универсальной системой.

Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов практически одновременно в США и Западной Европе. Чуть позже в кикбоксинг были добавлены элементы техники из тхэквондо-до и тайского бокса. С тех пор, кикбоксинг стал и до сего дня является тем боевым искусством, которое наиболее удачно объединило многовековые традиции и опыт Запада и Востока. В период с 1974 по 1985 кикбоксинг начал стремительно развиваться в Европе и Америке. С 1985 года берёт начало и «женский»

кикбоксинг.

В СССР кикбоксинг начал развиваться с 1987 года, как движение инициативных групп и самодеятельных секций. Первая общественная организация кикбоксинга была организована только в сентябре 1989 года в Киеве. Было принято положение о Всесоюзном совете по кикбоксингу (ВСК), в котором поставлена задача в сотрудничестве с Госкомспортом СССР подготовить создание официально признанной всесоюзной федерации этого вида спорта. Деятельность ВСК инициировала интерес к кикбоксингу практически во всех союзных республиках. ВСК своими силами организовал ряд мероприятий, включая выступление демонстрационной группы ВСК на открытии 5 чемпионата мира по боксу, международный показательный турнир по кикбоксингу.

В январе 1990 года выходит постановление Госкомспорта № 1/5 от 24.01.1990 г. «О признании кикбоксинга, как вида спорта».

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – кикбоксеров, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

При спортивных школах могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы (СО). Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа (СО) - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий кикбоксингом.

Учебная работа в ДЮСШ, строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях

установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки кикбоксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ и СДЮСШОР в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группе занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки - , этап начальной подготовки (**НП**), учебно-тренировочный этап (**УТ**), этап спортивного совершенствования (**СС**) и этап высшего спортивного мастерства (**ВСМ**).

С учетом Положения о ДЮСШ и СДЮСШОР (1987г.) и Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ (1995 г.), в данную программу внесены изменения в такие разделы, как учебный план, план-схема годичного цикла, распределение программного материала по годам обучения. Разделы программы по психологической подготовке,

восстановительным мероприятиям и медико-биологическому контролю содержат практические рекомендации.

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу **в группах** устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ. Норматив оплаты труда тренера-преподавателя в спортивно-оздоровительных группах повышается каждый год года обучения под руководством одного тренера.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать 15 спортсменов

Критерии оценки деятельности групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей, развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Таблица 1

Минимальный возраст зачисления учащихся в

спортивные школы по этапам подготовки

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																			
Группы	СО			НП			УТ					СС			ВСМ				
Год обучения	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Вид спорта																			
Кикбоксинг	(6)-18 лет			7-18 лет			8-18 год					9-18 год			10-18 год				

1.1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатывается план подготовки учебной группы и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение плана подготовки спортсменов проводится на основании решения педагогического совета и утверждается приказом директора спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп (табл. 2) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Таблица 2

Таблица учебно-тренировочной работы и требования

к этапу подготовки.

Этапы подготовки	Период обучения	Разряд (не ниже)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
Начальной подготовки (6) 7-18 лет	первый год	б/р	15	15	6
	второй год	б/р	15	14	6
	третий год	б/р	15	14	6

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебную группу. .

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

5. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

Таблица 3

**Примерный учебный план на 52 недели
учебно-тренировочных занятий**

		ЭТАП ПОДГОТОВКИ		
		Н/П		
		весь период		
		1-й год	2-й год	3-й год
1	Общая физическая подготовка	178	178	178
2	Специальная физическая подготовка	90	90	90
3	Технико-тактическая подготовка	30	30	30
4	Теоретическая подготовка	6	6	6
5	Занятия другими видами спорта	-	-	-
6	Контрольно-переводные испытания	4	4	4
7	Контрольные соревнования	-	-	-
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-
10	Медицинское обследование	4	4	4
<i>Общее количество часов</i>		<i>312</i>	<i>312</i>	<i>312</i>

Таблица 4

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

		1-й год	2-й год	3-й год
1	Общая физическая подготовка	60	60	60
2	Специальная физическая подготовка	30	30	30
3	Технико-тактическая подготовка	10	10	10

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

ВВЕДЕНИЕ

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

2.1.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ

УКАЗАНИЯ И УЧЕБНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОГО ЭТАПА

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

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

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых видов спорта и единоборств.

Школьники в настоящее время ограничиваются тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку-отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Таблица 5

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+			
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+

Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- 7) дыхательные упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий кикбоксингом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 8-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, исполь-

зуют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике кикбоксинга на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые, одиночные удары руками и ногами и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки (см. раздел «Комплексный контроль»).

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Таблица 6

Примерный годовой план распределения учебных часов для Н/П этапа

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа СО	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего Час.
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.													
ОФП	7	7	7	7	7	6	7	7	6	7	7	7	82
Дыхательные упражнения	6	6	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	80
СФП	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	55
Освоение техники тайского бокса.	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	55
Контрольные испытания по ФП.	1	1	1	1	1	1	1		1		1	1	10
Медицинское обследование.	2			1			1						4
ИТОГО:	25	24	24	26	24	23	24	24	23	23	24	24	288
ВСЕГО: 6 часов × 52 недели	27	26	26	28	26	25	26	26	25	25	26	26	312

На этих этапах подготовки большое значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала кикбоксинга.

2.2 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

2.2.1 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

- *Бег на 30м, челночный бег 3×10 м* выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- *Шестиминутный бег* выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви. В забеге участвуют все учащиеся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- *Количество прыжков через скакалку за 30 с.* Выполняется максимальное количество прыжков любым способом. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- *Подтягивание на высокой перекладине.* Выполняется максимальное количество раз. И.п. – вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Подтягивание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью перекладины,

возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены рывки, раскачивания.

2.2.2 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Максимальная сила одиночного удара F_{\max} . (кг), количество ударов руками и ногами (N), т.з. одну минуту проводится в спортивном зале, удары наносятся по боксерскому мешку из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

2.2.3 Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах (СО) является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных кикбоксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

2.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за

действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи.

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

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

Таблица 7

Теоретический план подготовки для Н/П групп

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура важное средство развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
2	Гигиена кикбоксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем
4	Зарождение и история развитие кикбоксинга	История кикбоксинга в СССР, России, Мира
5	Правила и организация соревнований по кикбоксингу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания

2.4 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Психологическая подготовка выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

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

Для таких современных единоборств, как кикбоксинг характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой

мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность-состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени.

Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

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

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

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

По направленности воздействия средства можно подразделить:

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

Развитие волевых качеств кикбоксера

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

Одним из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать

трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов применять «рывки» во время боя с тенью и «стартовую» работу на снарядах.

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

Целеустремленность - можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к кикбоксингу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

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

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, кикбоксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует, кикбоксеру встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими, примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики.

Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость кикбоксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности входе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь следовать избранным путем.

Таблица 8

Содержание курса обучения кикбоксера-новичка.

Раздел		1-й год обучения			2-й год обучения				
Материал совершенствования	Масштаб обучения	1 раздел		2 раздел		3 раздел			4 раздел
		сентябрь-декабрь		февраль-май		сентябрь-декабрь			февраль-май
		Изучение боевой стойки и передвижений	Изучение прямых ударов в голову и защита от них	Изучение прямых ударов руками и ногами туловище и защита от них		Изучение боковых ударов в голову, ударов круговых ударов в голову и вногами в туловище и защита от них			
Совершенствование боевой стойки и передвижений									
Соревнований (1 бой)									
Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами руками в голову и туловище, ногами в туловище									
Тренировочные уроки (6 уроков)									
Соревнования (1-2 боя)									
Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и вногами в туловище и защита от них									
Тренировочные уроки (6-8 уроков)									
Соревнования (1-2 боя)									
Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях боковых ударов в голову, боковыми ударами руками и круговыми ударами ногами влоктими и защита от туловище									
Тренировочные уроки (9 уроков)									
Соревнования (1-2 боя)									
Занятия по ОФП и по СФП									
Занятия по дополнительным видам спорта									
Отдых									

НМО, ОФП, СФП	Контрольные упражнения, комплекс ОФП, подвижные игры	Контрольные упражнения, комплекс ОФП, кросс, подтягивание на перекладине, подвижные игры, занятия по СФП	Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные игры	Контрольные упражнения, комплекс ОФП, дополнительные виды
---------------------	--	--	---	---

План-график занятий (I раздел обучения)

Таблица 9

№ п/п	Учебный материал	№ уроков													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I	Строевые и Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения														
2	Подводящие упражнения к прямым ударам руками в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2a	Подводящие упражнения к прямым ударам ногами в туловище	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Одиночные шаги вперед - назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Слитные шаги вперед-назад		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Слитные шаги вправо-влево по кругу			+	+	+				+	+	+			+
6	Изучение боевой стойки	+	+												
7	Упражнения для разучивания прямого удара левой рукой в голову без перчаток (в строю)		+	+	+	+	+	+	+						
8	Упражнения для разучивания прямого удара левой или правой ногой в туловище без перчаток		+	+	+	+	+	+	+						
9	Упражнения для разучивания прямого удара левой рукой в голову с партнером			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
10	Упражнения для разучивания прямого удара ногой в туловище с партнером			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
11	Защита от удара левой руки подставкой правой ладони			+	+						+		+	+	
12	Защита от удара левой руки подставкой левого плеча						+	+		+			+	+	
13	Защита шагом назад							+	+			+	+	+	
14	Защита от прямых ударов ног - подставкой рук			+	+						+		+	+	
15	Защита от прямых ударов ногами – сбиванием ног руками						+	+		+			+	+	

16	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой рукой в голову и защита от него							+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямых ударов ногами в туловище и защита от него							+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах				+	+	+	+							+	+
19	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах								+	+	+	+	+	+	+	+
21	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову													+	+	+
22	Упражнения в ударах по снарядам				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
III	Контрольные упражнения															
IV	Подвижные и спортивные игры	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	

Окончание таблица 9

№ п/п	Учебный материал	№ уроков															
		15	16	17	18	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
I	Строевые и Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально - вспомогательные упражнения																
1	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище		+	+	+	+											
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище				+	+	+	+					+	+	+		
3	Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой, левой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище						+	+	+	+						+	
4	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом правой										+	+				+	
5	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище				+	+	+	+									
6	Упражнения для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, левой, правой рукой в голову ; дополнительно с завершающим прямым ударом левой						+	+	+	+							
7	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище							+	+	+	+						

8	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище																	+	
Материал повторения																			
1	Совершенствование боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Совершенствование передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнения для совершенствования прямых ударов левой, правой рукой в туловище, в	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упражнения для совершенствования прямых ударов левой, правой ногой в туловище	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой рукой в голову	+	+	+	+	+		+					+	+				+	+
6	Упражнения для совершенствования защиты подставкой правой ладони от ударов руками	+	+			+	+			+	+	+							
7	Упражнения для совершенствования защиты подставкой левого плеча	+	+	+	+			+	+										
8	Упражнения для совершенствования защиты подставкой и отбивом от прямых ударов ног	+	+				+		+	+	+								
9	Упражнения для совершенствования защиты шагом назад	+	+																
10	Упражнения в ударах по снарядам	+	+																
III	Подвижные и спорт, игры	В начале или конце каждого урока																	

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А. О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
3. Бокс. Энциклопедия //Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
5. Булычев А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. -200 с.
6. Все о боксе. / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. -212 с.
7. Гордополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
8. Нормативно-правовые основы , регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
9. Озолин К. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: 000 «Издательство Астрель»; 000 «Издательство АСТ» , 2004. -863 с.
10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987.- 28с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
12. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. -400 с.
13. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
14. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие.- 3-е изд., испр. и доп.. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс,2002. -272с.6 ил.
15. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие)/ Под реед. А.Е. Тараса.-Мн. : Харвест, М.: АСТ, 2002.-384с.
16. Атилов А. А., Глебов Е. И. Кик Боксинг Лоу кик.. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002.- 560 с.

17. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС. 1977, с.207.
18. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
19. АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
20. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
21. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
22. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
23. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. -Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог, институтов - Пенза, 1988, с.20-22.
24. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.:ФиС, 1976, с.201-208.
25. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.
26. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
27. Ильин Е.П.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М: Просвещение, 1979, с.90-92.
28. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с.2-8.
29. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18-20.
30. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998,с.272.
31. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.
32. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.
33. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.
34. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.
Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение

опорнодвигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.

35. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.

36. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.

37. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любимцевские чтения. - Ульяновск: 1999, с. 120-122.

38. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. - М.: Просвещение 1996,с.256.

39. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. - Горький: 1966.

40. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. - М.: ФиС, 1986, с.240.

41. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.

42. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.

43. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.