**Муниципальное бюджетное учреждение**

**«Спортивная школа единоборств»**

**Программа**

**спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»**

**(раздел сольные композиции)**

(код вида спорта «кикбоксинг» во Всероссийском реестре видов спорта **0950001411Я)**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утверждена приказом Минспорта России от 10.06.2014 года № 449

**Срок реализации программы:**

- на этапе начальной подготовки - 3 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничен.

 Разработали:

 Тренер МБУ «СШ единоборств» Л.Ф. Багаутдинов

 Заместитель директора МБУ «СШ единоборств» Новикова Л.Ю.

**г. Ижевск, 2016 г.**

**Оглавление**

1. **Пояснительная записка**
2. Характеристика как вида спорта и его отличительные особенности

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

1.3. Структура системы многолетней подготовки

1. **Нормативная часть**

2.1. 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 кикбоксинг

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта кикбоксинг.

2.4. Режимы тренировочной работы

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

1. **Методическая часть**
2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
2. Рекомендации по планированию спортивных результатов
3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки
5. Рекомендации по организации психологической подготовки
6. Планы применения восстановительных средств
7. Планы антидопинговых мероприятий
8. Планы инструкторской и судейской практики
9. **Система контроля и зачетные требования**

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта кикбоксинг

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

4.3.1. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

4.3.2. Комплексы контрольных испытаний по этапам спортивной подготовки и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки. Сроки проведения контроля.

4.4. Методические указания по организации тестирования

4.5.Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

1. **Информационное обеспечение программы**

5.1. Список литературных источников

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

5.3. Аудиовизуальные средства

**6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

1. **Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (далее Программа) составлена на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации под № 449 от 10 июня 2014 г. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

-формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

* отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
* ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
* овладение методами определения уровня физического развития кикбоксера и корректировки уровня физической готовности;
* получение спортсменами знаний в области кикбоксинга, освоение правил вида спорта, изучение истории кикбоксинга, опыта мастеров прошлых лет;
* формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
* систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
* воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
* повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
* осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд г. Ижевска и Удмуртской Республики;
* подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по кикбоксингу**.**

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

**1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.**

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.

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). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков.
	2. Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.
	3. Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.
	4. Фулл-контакт с лоу-кик. Здесь, помимо целей, разрешенных в фулл-контакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника.
	5. K-1. По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.
	6. Сольные композиции. Эта дисциплина представляет собой демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником). Спортсмен(ка) создает свой образ, в том числе с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии.

Как вид спорта кикбоксинг выделяет свои спортивные дисциплины (таблица № 1).

**Дисциплины вида спорта – кикбоксинг (номер-код –0950001411Я)**

Таблица №1

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплины | Номер-код |
| Семи-контакт (point-fighting) | 0950001411Я -0950391411Н |
| Лайт-контакт (легкий контакт) | 0950001411Я -0950011411Н |
| Фулл-контакт (полный контакт) | 0950001411Я -0950481411Н |
| Фулл-контакт с лоу-кик | 0950001411Я -0951241411Н |
| K-1 | 0950001411Я -0951011411Н |
| Сольные композиции | 0950001411Я -0950971411Я |

Данная Программа написана конкретно для дисциплины «Сольные композиции» вида спорта кикбоксинг.

**1.2. Специфика организации тренировочного процесса.**

* учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс по кикбоксингу 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 в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по кикбоксингу утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (один час - 60 минут).

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

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

***Продолжительность тренировочных занятий:***

* + на этапе начальной подготовки – до 2-х астрономических часов;
	+ на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3-х астрономических часов;
	+ на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4-х астрономических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по кикбоксингу осуществляется в соответствии со следующими сроками:

* + перспективное планирование;
	+ ежегодное планирование;
	+ ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольные нормативы.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки программы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

**1.3.** **Структура системы многолетней спортивной подготовки.**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

* организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по кикбоксингу;
* система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям кикбоксингу и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
	+ *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяетхарактер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;
	+ *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивныхсоревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;
	+ *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимаетсямедицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
	+ *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация ипланирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки в кикбоксинге содержат следующие компоненты:

* + этапы подготовки спортсмена на многие годы;
	+ возраст спортсмена на каждом из этапов;
	+ главные задачи подготовки;
	+ основные средства и методики тренировок;
	+ предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по кикбоксингу предусматривает планирование и изучение материала на трех этапах (таблица № 2).

**Структура многолетней спортивной подготовки**

Таблица № 2

|  |  |
| --- | --- |
| Стадии | Этапы спортивной подготовки |
| Название | Обозначение | Период |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | ЭНП | До года |
| ЭНП | Свыше года |
| Тренировочный (спортивной специализации) | ТЭ (СС) | Начальной спортивной специализации (до двух лет) |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей | ТЭ (СС) | Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет) |
| Совершенствования спортивного мастерства | ЭССМ | Совершенствования спортивного мастерства |

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

На ***этапе начальной подготовки*** ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На ***тренировочном этапе*** ***(этапе спортивной специализации)*** ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по кикбоксингу.

На ***этапе совершенствования спортивного мастерства*** ставится задача достижение высокого уровня всех сторон подготовленности, позволяющего показывать стабильно высокие результаты в соревнованиях. Достижение спортивных результатов, позволяющих претендовать на призовые места в соревнованиях российского и международного уровней.

1. **Нормативная часть**

**2.1. 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.**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг и составляет:

* на этапе начальной подготовки – 3 года;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства –без ограничений;

*На этап начальной подготовки зачисляются* лица не моложе *10 лет, желающие* заниматься кикбоксингом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки немоложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены немоложе 15 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

**Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп(человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 18 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 14 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 4 |

**2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг**

Таблица № 4

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

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Различают:

* *контрольные соревнования*,в которых выявляются возможности спортсмена,уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

-*отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

* *основные соревнования*,цель которых достижение победы или завоевание возможноболее высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

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

Таблица № 5

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

**2.4. Режимы тренировочной работы.**

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется 52 неделями.

Для групп начальной подготовки - из расчета 39 недель тренировочных занятий в условиях спортивной школы и 13 недель работы (летний каникулярный период в общеобразовательных школах) в условиях: спортивно-оздоровительного лагерей дневного пребывания организованного спортивной организацией; спортивно-оздоровительных лагерей в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Для групп тренировочного этапа – из расчета 44 недели тренировочных занятий в условиях спортивной школы и 8 недель работы (летний каникулярный период в общеобразовательных школах) в условиях спортивно-оздоровительного лагерей дневного пребывания организованного спортивной организацией; спортивно-оздоровительных лагерей в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Для групп совершенствования спортивного мастерства – из расчета 48 недель тренировочных занятий в условиях организации и 4 недели работы (летний каникулярный период в общеобразовательных школах) в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта кикбоксинг**

Таблица № 6

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 7 | 9 | 13,5 | 21 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 4-5 | 6-7 | 9-10 | 10-14 |
| Общее количество часов в год | 234 | 364 | 468 | 702 | 1092 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 208-260 | 312-364 | 468-520 | 520-728 |

1. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.
2. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с этапа начальной подготовки свыше одного года, может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является локальный акт учреждения.

**2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

*Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по кикбоксингу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа спортсмены должны пройти медицинские осмотры в республиканском врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

*Возрастные требования.*

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

*Психофизические требования.*

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице №7

**Психофизические состояния спортсменов**

Таблица № 7

|  |  |
| --- | --- |
| **Спортивная деятельность** | **Состояние** |
| В тренировочной | тревожность, неуверенность |
| В предсоревновательной | волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия |
| В соревновательной | мобильность, мертвая точка, второе дыхание |
| В послесоревновательной | фрустрация, воодушевление, радость |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

* спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
* применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
* произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
* применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
* воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого управления спортсмена тренером.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки.**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в кикбоксинге от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

* + спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

**2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в кикбоксинге многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 5).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

**Перечень тренировочных сборов**

Таблица № 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |
| ЭССМ | ТЭ(СС) | ЭНП |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные сборыпо подготовке к международным соревнованиям | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборыпо подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборыдля комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области ФК и спорта | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

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

* соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг спортивная организация осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

* проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки вид спорта кикбоксинг, дисциплина –сольные композиции**

 Таблица №9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Зеркало настенное (1,6x2 м) | штук | 4 |
| 2 | Татами ласточкин хвост 10\*10 | штук | 1 |
| 3 | Хореографический станок 2 м | штук | 3 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |
|  | Резинки-канаты | комплект | 8 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 16 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Мат гимнастический | штук | 4 |
|  | Утяжелители для рук 2, 5 кг | комплект | 16 |
|  | Утяжелители для ног 1, 2, 3, 5 кг | комплект | 16 |
|  | Зеркало (0,6х2 м) | штук | 4 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 5 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 5 |

**Экипировка и спортивный инвентарь, передаваемый**

**в индивидуальное пользование**

 Таблица № 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измеренияРасчетная единица | Этапы и годы спортивной подготовки |
| ЭНП | ТЭ(СС) | ЭССМ |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Кикбоксинг, раздел: сольные композиции |
| 1 | Костюм спортивный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Специализированная обувь | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Спортивный инвентарь Длинное оружие палка | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Спортивный инвентарь гибкое оружие (цепь, нунчака) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Спортивный инвентарь короткое оружие меч. | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Спортивный инвентарь парное оружие (парные, мечи, ножи, боевые веера. | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Чехол для переноски спортивного инвентаря | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

Спортивная экипировка индивидуального пользования приобретается спортсменом за счет личных средств.

**2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

*Требования к количественному составу групп.*

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в учреждении локальными актами.

При формировании количественного состава группы учитываются:

* минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
* требования к наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
* спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
* возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
* результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
* уровень технического мастерства спортсменов.

*Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями* федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг и приведены в таблице № 11.

**Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по кикбоксингу**

таблица № 11

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальный спортивный разряд | Наполняемость групп | Требования к качественному составу |
| **Этап начальной подготовки** |
| 1 | 1 | 10 | б/р | 18 | Выполнение КН |
| 2 | 2 | 10 | б/р | 18 | Выполнение КН |
| 3 | 3 | 10 | б/р | 18 | Выполнение КН |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| 4 | 1 | 11 | б/р | 14 | Выполнение КН, технической программы |
| 5 | 2 | 11 | 3 юн.р. | 14 | Выполнение КН, технической программы |
| 6 | 3 | 11 | 2 юн.р. | 14 | Выполнение КН, технической программы |
| 7 | 4 | 11 | 1 юн.р. | 14 | Выполнение КН, технической программы |
| 8 | 5 | 11 | Спортивные разряды | 14 | Выполнение КН, технической программы |
| **Этап спортивного совершенствования** |
| 8 | 1 | 15 | КМС | 4 | Выполнение КН, технической программы, разряда КМС |
| 8 | 2-й год и выше | 15 | КМС | 4 | Выполнение КН, технической программыподтверждение разряда КМС или выполнение МС |

*Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями* федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг.

**2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели и отражается в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и определяется в соответствии с условиями и задачами, поставленными на текущий год, возрастом и стажем занятий спортсмена, уровнем его спортивной квалификации, состоянием здоровья.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде. Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов. Активный отдых спортсмена для восстановления после прошедшего соревновательного сезона должен составлять не менее 4-х недель.

Так же работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляется:

* спортсменами всех групп в праздничные дни (установленные производственным календарем для рабочих и служащих РФ;

-спортсменами всех групп в дни очередного отпуска тренера;

-спортсменами всех групп в летний каникулярный период. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждой группы и оформляется в документальном виде.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей.

**2.11.** **Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

**Структура годичных и многолетних циклов**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижении.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

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

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла - тренировка- это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

* психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы, по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;

2) уровень развития спортивной формы;

3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;

4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревновании в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

* 1. приобретения;
	2. относительной стабилизации;
	3. временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* -фазе ее стабилизации,а *переходный* -фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки).Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

* возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

**Типы и структура мезоциклов.**

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

* втягивающий;
* базовый;
* контрольно-подготовительный;
* предсоревновательный;
* соревновательный;
* восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется повышением объема тренировочныхнагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

*Базовый мезоцикл* отличается тем,что в нем проводится основная тренировочнаяработа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять и: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

*Контрольно – подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую формуот базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки косновному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

*Соревновательные мезоциклы* -это типичная форма построения тренировки в периодосновных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

*Восстановительно-поддерживающие мезоциклы* также планируют послесоревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

*Варианты структуры подготовительного периода*.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

* 1. общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
	2. вида спорта;
	3. возраста, квалификации, стажа спортсменов;
	4. условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

* базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.
* этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.
* базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.
* контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

*Соревновательный период.*

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

* этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более1), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

*Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

* переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

1. **Методическая часть**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

**3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

 ***Этап начальной подготовки***

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного кикбоксера. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств спортсмена.

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного кикбоксера на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным *(лат.* pubertas) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных спортсменов должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание быстроте, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого кикбоксерам различных специализаций. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных кикбоксеров. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключающими натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники кикбоксинга. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих кикбоксеров основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде кикбоксинга.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Структура и содержание годичного цикла, как правило, подчинены к учебному режиму школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро- и мезоциклов в период каникул. Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней, то в период летних каникул это 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной. Очень часто подготовка в период каникул строится с учетом пребывания юных кикбоксеров в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий в микроцикле может значительно увеличиваться. Как правило, проводятся 2-разовые тренировочные занятия (не считая утренней зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период.

Во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку.

Во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельность юных кикбоксеров является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации занимающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов.

Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на этапе начальной спортивной подготовки постепенно возрастает.

***Тренировочный этап***

Тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности кикбоксера. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

* + процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу тренировочного этапа основы техники кикбоксинга должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности борца. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки кикбоксера активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Переход к тренировочному этапу у многих кикбоксеров связан с началом подготовки в новых условиях. Происходит значительное увеличение общего объема тренировочных часов. Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что кикбоксер, завершая подготовку на тренировочном этапе, должен выполнить норму «Кандидат в мастера спорта» ЕВСК.

***Этап совершенствования спортивного мастерства***

Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде кикбоксинга. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению и постепенно достигает уровня 77,5% и более от общего объема.

Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Количественные параметры объема специализированных нагрузок не должны превышать 60-70% относительно последующего этапа высших достижений. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма спортсмена, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число тренировочных занятий избирательной направленности. В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам кикбоксера данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учетом освоения должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения в спортивной школе. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала кикбоксера в условиях специфической соревновательной деятельности.

* + процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства борец должен выполнить разряд «Мастер спорта» ЕВСК.

**3.2. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

* + зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта кикбоксинг осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы группы. Травмы в кикбоксинге могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;

- методические ошибки тренера при проведении занятия;

- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится: проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера;

- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

В целях обеспечения техники безопасности необходимо:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего трудового распорядка;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале; 2 раза в год – в начале года и через 6 месяцев;

- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, оборудования, в их соответствии санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;

- присутствовать при входе занимающихся в спортивный зал;

- контролировать уход занимающихся из зала;

 - по результатам медицинского осмотра и тестирований знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося;

- обеспечивать страховку;

- при проявлении признаков утомления или недомогания, плохого самочувствия немедленно направлять к врачу.

Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

*Требования к занимающимся.*

 В целях обеспечения безопасности, занимающиеся должны:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием тренировочных занятий;

- строго выполнять распоряжения тренера;

- соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия;

- в случае плохого самочувствия поставить в известность тренера;

- запрещается самостоятельно использовать спортивный инвентарь и выносить его из зала;

- форма одежды должна соответствовать виду спорта ВБЕ и погодным условиям. Обязательна сменная обувь для занятий в зале.

- в случае возникновения непредвиденных ситуаций занимающийся не должен совершать никаких самостоятельных действий, необходимо полное подчинение тренеру.

 Соблюдение правил техники безопасности являются обязательными при проведении тренировочных занятий, тренировочных сборов, соревнований, оздоровительно-спортивных лагерей.

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

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения оптимальных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблицах № 4,5 и 12.

**Годовой план тренировочных занятий по кикбоксингу, из расчета на 52 недели (час)**

Таблица № 12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТЭ-1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 | ЭССМ |
|  | Общая физическая подготовка | 141 | 195 | 195 | 178 | 178 | 188 | 188 | 188 | 305 |
|  | Специальная физическая подготовка  | 42 | 72 | 72 | 112 | 112 | 190 | 190 | 190 | 284 |
|  | Техническая подготовка | 42 | 88 | 88 | 131 | 131 | 251 | 251 | 251 | 359 |
|  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 23 | 23 | 25 | 25 | 25 | 22 |
|  | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 50 |
|  | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 22 |
|  | Участие в соревнованиях | - | - | - | 14 | 14 | 28 | 28 | 28 | 50 |
| Кол-во часов в неделю | 4,5 | 7 | 7 | 9 | 9 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 21 |
| Всего часов | 234 | 364 | 364 | 468 | 468 | 702 | 702 | 702 | 1092 |

О минимальном и предельном объеме соревновательной деятельности написано в разделе 2.7. данной Программы.

**3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

* + возраст спортсмена;
	+ стаж занятий в спорте и в конкретном виде кикбоксинга;
	+ спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
	+ результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
	+ состояние здоровья спортсмена;
	+ уровень спортивной мотивации спортсмена;
	+ уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
	+ наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
	+ обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
	+ наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
	+ прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта кикбоксинг;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта кикбоксинг;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

* + последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Врачебно-педагогический контроль – это исследования, проводимые совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как взаимодействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно- педагогический контроль осуществляется постоянно и включает в себя:

* оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
* оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
* проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
* проверку мер профилактики спортивного травматизма;
* организацию восстановительных мероприятий.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

*Педагогический контроль* –является основным для получения информации осостоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов. Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья,степенифизического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Главная задача психологической подготовки - формирование и со­вершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствова­ние механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уров­ней, определяющих рекордные достижения.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, исполь­зование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воз­действия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирова­ния соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологи­ческой подготовки являются развитие спортивно важных свойств ха­рактера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению уп­равлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых ка­честв характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

*Психологический контроль* подразумевает оценку психоэмоционального состояния спортсмена, что включает в себя: уровень саморегуляции психических состояний и самоконтроля, волевую мобилизации, уровень притязаний и самооценка, потребности, уровень ситуационной тревожности, эмоционального состояния, агрессивности, психофизиологической работоспособности, мотивационного состояния, оценка самочувствия, активности, настроения, степень психического утомления.

Наиболее изменчивым и подвижным является функциональное состояние спортсмена. Оно зависит от ситуации, личностных особенностей, реакции окружающих, в конечном счете, от состояния адаптационного процесса. Это многоаспектное явление и качественная его диагностика существенно влияет на принятие решений при управлении тренировочным процессом. Часто тренеры, имеющие большой профессиональный опыт, достаточно объективно анализируют информацию о состоянии спортсмена, так как знают его особенности поведения в различных состояниях. Но эта способность тренера вырабатывается многими годами работы. Начинающим тренерскую деятельность можно достичь таких результатов интерпретации значительно быстрее.

Следует учитывать, что степень сложности и значимости ситуации для спортсмена (тренировка, соревнование) пропорциональна яркости красок его состояния, полноте его проявления и тем менее он способен к саморегуляции. Соревновательная деятельность усугубляет ситуацию и усиливает роль психологического компонента состояния, который существенно влияет на деятельность и поведение спортсмена. Эффективность тренировки, спортивного выступления зависит от многих составляющих и, прежде всего, от состояния спортсмена. Для оценки его готовности важно использовать систему контроля, с помощью которой возможно целенаправленное и эффективное управление психическим состоянием и деятельностью спортсмена. Для этого необходимо оценить несколько компонентов этого состояния:

— осознаваемый (как спортсмен осознает себя и свою способность управлять собой);

— вегетативный (эмоциональный уровень);

— функциональный (на каком уровне работают ведущие системы организма);

— двигательный (на каком уровне находятся ощущения и качества движений);

— регуляционный (волевой, регуляционный и целевой компонент).

*Осознаваемый компонент состояния* — оценивается субъективными оценками спортсмена своего самочувствия, настроения, активности, желания тренироваться или выступать, удовлетворенности тренировочным процессом, ясности цели и т.п. исходя из 10 баллов или 100%. Показатели менее 70% перед соревнованиями должны насторожить тренера, так как отражают недостаточный настрой спортсмена или говорят о его апатии.

*Вегетативный компонент состояния* — можно оценить с помощью биопотенциометрии, оценки электрокожного сопротивления, кожногальванического рефлекса и критической частоты мелькания. В зависимости от эмоционального состояния спортсмена тренер предусматривает особенности разминки, его настраивания на работу, специфику включения его в игру и т.п.

*Функциональный компонент* может оцениваться множеством методов доступных тренеру (пульсометрия и измерение артериального давления, функциональные пробы). Оценка тонуса мышц с использованием миотонометра, позволяющего оценить степень расслабления и напряжения мышц, даёт информацию о степени готовности мышц к работе.

*Двигательный компонент* состояния наиболее информативен в плане готовности организма к деятельности. Для этого можно использовать методы динамометрии, кинематометрию, оценку простой и сложной реакции на движущийся объект, теппинг-тест. Результаты двигательных тестов отражают особенности возможностей спортсмена, саморегуляции движений и действий, а также установки и степень контроля своих действий. Для спортсменов-игровиков наиболее важны показатели точности, разброса и направление ошибки при реакции на движущийся объект, величина максимального усилия и отношение оптимального усилия к максимальному.

*Регуляционный компонент* состояния можно отследить по различным дифференцировкам в двигательных тестах в изменяющихся условиях или меняющихся установках. Комплексная оценка всех компонентов позволяет тренеру определиться в особенностях подготовки спортсмена, принять оптимальное решение о коррекции либо состояния, либо стоящих перед ним задач, выбрать наилучший режим деятельности, необходимые средства и методы восстановления.

*Рекомендации по организации психологической подготовки*

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

* 1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».
	2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.
	3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
	4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.
	5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.
	6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств: нравственных, волевых, интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

*Биохимический контроль****.***

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

* практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

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

**3.6.1. этап начальной подготовки**

*Общая физическая подготовка*

* Прыжки, бег и метания.
* Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
* Прикладные упражнения.
* Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
* Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
* Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).
* Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
* Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
* Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
* Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
* Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т. д.
* Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
* Лыжный спорт.
* Плавание.

*Специальная подготовка*

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров новичков

* Организация занимающихся без партнера на месте.
* Организация занимающихся без партнера в движении.
* Усвоение приема по заданию тренера.

Методические приемы обучения основам техники кикбоксера

* Изучение базовых стоек кикбоксера.
* Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
* Боевая стойка кикбоксера.
* Передвижение в базовых стойках.
* В передвижении выполнение базовой программной техники.
* Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

* Обучение ударам на месте
* Обучение ударам в движении
* Обучение приемам защиты на месте
* Обучение приемам защиты в движении

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперѐд, назад, в сторону.

**3.6.2.этап начальной подготовки**

**Второй и третий годы обучения**

Практический материал

Общая физическая подготовка

* Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.
* Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
* Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
* Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
* Упражнения с отягощениями. Лѐгкая штанга, гимнастика с блинами.
* Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья)
* Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
* Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
* Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
* Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
* Подвижные игры и эстафеты.
* Лыжный спорт.
* Плавание. Ныряние.
* Прогулки на природе.

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксѐров

* Организация занимающихся без партнера на месте.
* Организация занимающихся с партнѐром на месте.
* Организация занимающихся без партнера в движении.
* Организация занимающихся с партнѐром в движении.
* Усвоение приема по заданию тренера.
* Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т. п.)
* Условный бой по заданию.
* Вольный бой.
* Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники кикбоксѐра

* Изучение базовых стоек кикбоксѐра.
* Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
* Боевая стойка кикбоксѐра.
* Передвижение в базовых стойках.
* В передвижении выполнение базовой программной техники.
* Перемещения в боевых стойках.
* Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

* Обучение ударам на месте
* Обучение ударам в движении
* Обучение приемам защиты на месте
* Обучение приѐмам защиты в движении

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счѐт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости от ситуации. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперѐд, назад, в сторону.

**3.6.3.тренировочный этап**

**Продолжительность обучения - до 2-х лет**

Практический материал

Общая физическая подготовка

* Строевые упражнения. Построения, перемещения.
* Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
* Упражнения на равновесие и точность движений.
* Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
* Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
* Упражнения на формирование правильной осанки.
* Лазание, перелазание, переползание.
* Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
* Упражнения на гимнастической стенке.
* Упражнения с отягощениями.
* Упражнения с сопротивлением.
* Упражнения с грузом.
* Метания набивного мяча, теннисного мячика.
* Упражнения для укрепления положения "моста".
* Упражнения на скорость.
* Упражнения на общую выносливость.
* Легкоатлетические упражнения
* Спортивные и подвижные игры.
* Плавание.
* Лыжи.
* Туристические походы.

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксѐров.

* Организация занимающихся без партнера в одношереножном строю.
* Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
* Усвоение приема по заданию тренера.
* Условный бой, имитационные упражнения.
* Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.
* Бой по заданию.
* Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксѐра

* Изучение и совершенствование стоек кикбоксѐра.
* Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
* Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
* Боевая стойка кикбоксѐра.
* Передвижение с выполнением программной техники.
* Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

* Обучение ударам и простым атакам.
* Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
* Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
* Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
* Защитные действия, с изменением дистанций.
* Контрудары. Контратаки.

По технической подготовке

* Правильно выполнять все изученные приемы.
* Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По тактической подготовке

* Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.
* Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

**3.6.4.тренировочный этап**

**Продолжительность обучения - свыше 2-х лет.**

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

1. Специальная физическая подготовка кикбоксера.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксера:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

По технической подготовке

Выполнение 10 различных приемов и комбинаций по воздуху:

27 секунд – отлично,

29 секунд – хорошо,

32 секунд – удовлетворительно.

Выполнение 10 различных приемов и комбинаций на снарядах (мешок, лапы)

**3.6.5. этап совершенствования спортивного мастерства**

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

**4...** Специальная физическая подготовка кикбоксера.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксера:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Инструкторская судейская практика. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

Сдача контрольных переводных нормативов.

Соревнования

* течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» татами, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в первенстве России среди юношей. Попасть в восьмѐрку сильнейших спортсменов России (пройти минимум три круга).

По технической подготовке

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

* 27 секунд – отлично,
* до 29 секунд – хорошо,
* до 32 секунд – удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы) Выполнение коронных приѐмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке.

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

* Проведение всех поединков – отлично.
* Выигрыш пяти поединков – хорошо.
* Выигрыш трѐх поединков – удовлетворительно.

**3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

 Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

*Общая психологическая подготовка*осуществляется в единстве с физической,технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

* воспитание высоконравственной личности спортсмена;
* развитие процессов восприятия;
* развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
* развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
* развитие способности управлять своими эмоциями;
* развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.Впроцессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

*Психологическая подготовка к* *конкретным соревнованиям (поединкам)* состоитв следующем:

* осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
* изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);
* изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
* осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
* преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
* формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предсоревновательная лихорадка;

3) предсоревновательная апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2.Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

1. Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4.Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

* произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
* применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
* одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

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

**3.8. Планы применения восстановительных средств.**

* + здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

* текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки;

* стресс – восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

***Педагогические средства*** восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

***Психолого – педагогические средства*** включают специальные восстановительныеупражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

***Медико-гигиенические средства*** восстановления включают:сбалансированноепитание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическуюоксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

***Психологические средства*** восстановления включают:психорегулирующуютренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно- солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой цель используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

**3.9. Планы антидопинговых мероприятий**

 В последнее время в спорте высших достижений все чаще возникают конфликтные ситуации, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта.

 При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

Поэтому необходимо проведение антидопинговых мероприятий.

Цель этих мероприятий -предотвращение допинга в спорте и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;

- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Формы антидопинговых мероприятий:

- лекции,

- беседы, индивидуальные консультации,

- опросы и тестирование,

- тренинги,

- анкетирование.

Психолого-педагогическая 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 занимающихся 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 спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

В таблице 13 указан План антидопинговых мероприятий, организуемых в спортивной школе.

**План антидопинговых мероприятий**

Таблица № 13

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий | ответственный |
| 1 | Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов | Приказ | Сентябрь | руководитель |
| 2 | Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком | Тренеры и ответственные лица за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов |
| 3 | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
| 4 | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
| 5 | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья |
| 6 | Формирование критического отношения к допингу |
| 7 | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |

К нарушениям по допинг - контролю относятся:

- нарушение правил установленных требований, касающихся отсутствия спортсмена в месте и времени, указанных в допинг - форме, и недоступность спортсмена для проведения допинг-теста;

- отказ в предоставлении информации о местонахождении спортсмена;

- пропущенные внесоревновательные тесты.

Любое сочетание трех пропущенных тестов и/или недоступность спортсмена для допинг-тестов в период 18 месяцев со дня первого пропуска теста или недоступности спортсмена для тестирования по определению антидопинговых организаций будет считаться нарушением правил допинг-контроля.

60-минутный временной отрезок. Спортсмен, внесенный в категорию тестируемых спортсменов, должен обозначить в форме своего местонахождения в предстоящем квартале один 60-минутный временной отрезок, где он будет находиться и будет доступен для проведения допинг-теста. Это ни в коей мере не ограничивает обязательств спортсмена быть доступным для тестирования в любое другое время и в любом другом месте. Это также не отменяет обязанностей спортсмена предоставлять информацию, касательно месторасположения спортсмена во время, не входящее в этот 60-минутный отрезок. Однако, если спортсмен недоступен для тестирования в месте, в котором он должен находится в этот 60-минутный отрезок, и, если он заранее не сообщил об изменении местопребывания с указанием нового месторасположения, невозможность проведения теста приравнивается к пропущенному тесту и определяется как недоступность спортсмена для проведения допинг-контроля в соответствии с Правилом FINA.

Процедура сбора проб. Каждый спортсмен обязан знать порядок проведения тестирования. Тестирование бывает соревновательным и внесоревновательным. Для прохождения соревновательного тестирования, как правило, спортсменов отбирают на основании результатов соревнований (например, если спортсмен занял призовое место) или по жребию. Выбор спортсмена для внесоревновательного тестирования может быть целевым или по жребию.

Спортсмен должен помнить, что внесоревновательное тестирование может проводиться в любом месте в любое время: на сборах, дома или в любом другом месте. Отказ от прохождения процедуры отбора проб является нарушением антидопинговых правил.

Об ответственности спортсменов. В соответствии с пунктом 2.1.1 Общероссийских антидопинговых правил и статьёй 2.1 Антидопинговых правил FINA «Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанции, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах».

Общероссийские антидопинговые правила, как и антидопинговые правила FINA, закрепляют принцип строгой ответственности, в соответствии с которым «Ответственность за попадание запрещенной субстанции лежит только на спортсмене, и в любой момент, когда в пробе спортсмена обнаруживают запрещенную субстанцию, происходит нарушение правил».

Запрос на терапевтическое использование запрещенных субстанций. В соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию, спортсмен имеет право использовать средства и методы из Запрещенного списка при наличии разрешения, выданного Комитетом по терапевтическому использованию антидопинговой организации. Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования международной федерации или выступающие на международном спортивном соревновании, могут получить разрешение на терапевтическое использование только в соответствии с правилами своей международной федерации.

**3.10. Планы инструкторской и судейской практики**

Представленная программа имеет цель подготовить не только кикбоксеров высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила кикбоксинга, правила поведения на площадке, в ринге и вне его, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров физкультурно-спортивных организаций, спортивные организации должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на *тренировочном этапе* и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа *совершенствования спортивного мастерства* должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

**Примерный план инструкторской и судейской практики.**

Таблица № 14

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятия** | **Месяцы** |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| **Тренировочный этап** |
| Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других спортсменов |  |  | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |
| Помощь тренеру в проведении тренировочного занятия |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| Составление плана (конспекта) тренировочного занятия | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| Участие в составлении календаря соревнований |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Участие в составлении положения соревнований |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Изучение правил соревнований по легкой атлетике | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Участие в судействе соревнований |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| Проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других спортсменов |  |  | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |
| Составление плана (конспекта) тренировочного занятия | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| Участие в составлении календаря соревнований |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Участие в составлении положения соревнований |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Изучение правил соревнований по легкой атлетике | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Участие в судействе соревнований |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |

1. **Система контроля и зачетные требования.**

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в кикбоксинге.**

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа тренировочного процесса.

Порядок зачисления спортсменов в группы спортивной подготовки и перевод на следующий этап подготовки определяется непосредственно приемной комиссией, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

Основными критериями оценки занимающихся:

* На этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Минимальный возраст для зачисления 10 лет

* На тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, выполнение разрядных нормативов.

Минимальный возраст для зачисления 12 лет.

* На этапе совершенствования спортивного мастерства являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, причем наиболее важными являются нормативы по техническому мастерству, занимающийся должен подтвердить спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Минимальный возраст для зачисления 16 лет.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в кикбоксинге представлены в таблице № 14

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

Таблица № 14

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

*Скоростные способности.* Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

*Мышечная сила.* Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

*Вестибулярная устойчивость.* Вестибулярная устойчивость *–* это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

*Выносливость.* Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

*Гибкость.* Гибкость**-**это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

* анатомических особенностей суставов;
* эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
* способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение)мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

*Координационные способности.* Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

*Телосложение.* Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

**4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап 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 кикбоксингу;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по кикбоксингу.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):* общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

* приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по кикбоксингу;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

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

**4.3.1. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.**

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

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

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

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

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

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

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольные нормативы согласно локальным актам Учреждения.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

**4.3.2. Комплексы контрольных испытаний по этапам спортивной подготовки и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки.**

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

Таблица № 15

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | ЭНП-1 | ЭНП-2 | ЭНП-3 |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более сек) | 5,6 | 6,2 | 5,5 | 6,0 | 5,2 | 5,8 |
| Координация | Челночный бег 3х10м, (не более сек) | 16,0 | 16,0 | 15,0 | 15,0 | 14,0 | 14,5 |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе, мин | 10 | 8  | 10,5 | 8,5 | 11 | 9 |
| Сила | Подтягивание на перекладине, раз | 5 | 2 | 6 | 4 | 8 | 6 |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз) | 15 | 13 | 15 | 13 | 15 | 13 |
| Подъем туловища из положения лежа (не менее раз) | 15 | 13 | 15 | 13 | 15 | 14 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее см) | 120 | 110 | 122 | 111 | 125 | 113 |
|  | Сумма 6 прямых ударов рукой, сек | 8,2 | 8,4 | 8,0 | 8,2 | 7,5 | 7,8 |

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

Таблица № 16

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | ТЭ-1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более сек) | 5,0 | 5,6 | 5,0 | 5,6 | 4,9 | 5,5 | 4,9 | 5,5 | 4,9 | 5,5 |
| Координация | Челночный бег 3х10м, (не более сек) | 13,0 | 13,5 | 12,0 | 12,5 | 11,0 | 11,5 | 10,0 | 10,5 | 9,0 | 9,5 |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе, мин  | 12 | 10 | 13 | 11 | 14 | 12 | 15 | 13 | 16 | 14 |
| Сила | Подтягивание на перекладине, раз | 10 | 8 | 11 | 9 | 12 | 9 | 13 | 10 | 15 | 11 |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз) | 15 | 13 | 20 | 17 | 25 | 20 | 30 | 23 | 35 | 28 |
| Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (не менее раз) | 15 | 15 | 17 | 17 | 20 | 20 | 22 | 22 | 24 | 24 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее см) | 130 | 115 | 140 | 120 | 150 | 130 | 160 | 140 | 170 | 160 |
| Гибкость | Шпагат удержание, сек. | 12 | 12 | 14 | 14 | 16 | 16 | 18 | 18 | 20 | 20 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа (базовые ударные прыжки количество разновидностей) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 7 | 7 |
| Акробатические элементы | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 |
| Сумма 6 прямых ударов лев и прав рукой, сек | 7,2 | 7,4 | 7,0 | 7,2 | 6,8 | 7,0 | 6,6 | 6,8 | 6,4 | 6,6 |

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

Таблица № 17

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | ЭССМ |
| юноши | девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более сек) | 5,0 | 5,6 |
| Бег 100 м (не более сек) | 14,0 | 15,0 |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более мин) | 3 | - |
| Бег 800 м (не более мин) | - | 3 |
| Сила | Подтягивание на перекладине, раз | 15 | 12 |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (не менее раз) | 15 | 13 |
| Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (не менее раз) | 15 | 15 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее см) | 190 | 170 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |  |  |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

Сроки проведения контроля регламентируется локальны актом учреждения.

**4.4. Методические указания по организации тестирования.**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

* информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
* ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
* обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
* сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
* соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
* обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
* ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
* решения серии этических и нравственных задач;
* накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
* обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

**4.5. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

* периодические медицинские осмотры;
* углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
* санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
* медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
* контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку установлены локальными нормативными актами учреждения, проводящего медицинское обследование спортсменов спортивной школы.

**5. Информационное обеспечение программы**

**5.1 Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку.**

**Л и т е р а т у р а :**

1.Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.

2.Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков.– М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.

3.Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. –340 с.: ил.

4.Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.

1. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с. (Gaudemus).
2. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
3. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство по физической культуре, спорту и молодежной политике Удмуртской Республики (http://sportturrizm.udmurt.ru)
3. Управление по физической культуре и спорту Администрации города Ижевска(http://www.izh.ru)

4. Федерация кикбоксинга России [http://www.fkr.ru](http://www.fkr.ru/)

1. Российское антидопинговое агентство ([http://www.rusada.ru](http://www.rusada.ru/))
2. Всемирное антидопинговое агентство ([http://www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org/))

**Аудиовизуальные средства:**

Уроки кигбоксинга – соревнования tube.com.ua/watch/e7YM02-6FaI/tekhnicheskijj-nokaut-kikboksing-detikickboxing.html https://www.youtube.com/channel/UCrwhiQ97rzpvvH7yrqHpr5Q

**5.2 Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку.**

**Л и т е р а т у р а :**

1.Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.

2.Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков.– М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.

3.Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. –340 с.: ил.

4.Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.

1. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с. (Gaudemus).
2. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
3. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство по физической культуре, спорту и молодежной политике Удмуртской Республики (http://sportturrizm.udmurt.ru)
3. Управление по физической культуре и спорту Администрации города Ижевска(http://www.izh.ru)

4. Федерация кикбоксинга России [http://www.fkr.ru](http://www.fkr.ru/)

1. Российское антидопинговое агентство ([http://www.rusada.ru](http://www.rusada.ru/))
2. Всемирное антидопинговое агентство ([http://www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org/))

**Аудиовизуальные средства:**

Уроки кигбоксинга – соревнования tube.com.ua/watch/e7YM02-6FaI/tekhnicheskijj-nokaut-kikboksing-detikickboxing.html https://www.youtube.com/channel/UCrwhiQ97rzpvvH7yrqHpr5Q

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2017 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятий | Возрастная группа | Сроки проведения | Место проведения | Наименование спортивной базы, центра. |
| 1 | Всероссийский турнир по кикбоксингу в разделе сольные композиции. | Все возраста | 3-5 февраля | г. Белгород | СК Спартак |
| 2 | Клубный турнир | Мальчики, девочки | 24 марта | УР, Завьяловский район, Пос. Первомайский | МБОУ Первомайская СОШ, спортивный зал. |
| 3 | Открытое Первенство и Чемпионат Республики Беларусь | Все возраста | 14-15 апреля | г. Минск | Уручье, спортивный комплекс |
| 4 | Чемпионат и Первенство России | Все возраста | 21-23 апреля | МО, Одинцовский район, село Покровское  | Ск. Армада |
| 5 | Первенство УР | Все возраста | 27 мая | г. Ижевск | МДС |
| 6 | Кубок России | Все возраста | октябрь | г. Самара | По назначению |
| 7 | Клубный турнир | Мальчики, девочки. | ноябрь | УР, Завьяловский район, Пос. Первомайский | МБОУ Первомайская СОШ, спортивный зал. |
| 8 | Первенство Волгоградской обл | Мальчики, девочки. | ноябрь | Г. Волгоград |  |
| 9 | Кубок УР | Все возраста | декабрь | г. Ижевск | МДС |