**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | **Пояснительная записка** | 2 |
|  | 1. Новизна программы
 | 3 |
|  | 1. Актуальность
 | 4 |
|  | 1. Педагогическая целесообразность
 | 4 |
|  | 1. Цель программы
 | 6 |
|  | 1. Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы
 | 6 |
|  | 1. Отличительные особенности
 | 7 |
|  | 1. Возраст обучающихся
 | 8 |
|  | 1. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств
 | 9 |
|  | 1. Сроки реализации программы
 | 9 |
|  | 1. Режим учебно-тренировочной работы и требования по общефизической, специальной, технической и спортивной подготовке
 | 10 |
|  | 1. Формы занятий
 | 10 |
|  | 1. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)
 | 11 |
|  | 1. Режим занятий
 | 11 |
|  | 1. Основные средства обучения
 | 11 |
|  | 1. Прогнозируемые результаты
 | 12 |
|  | 1. Учебно-тематический план
 | 12 |
|  | 1. Учебный план
 | 13 |
| 2. | **Этап начальной подготовки (1 год обучения)** |  |
|  | 1. Учебный план
 | 15 |
|  | 1. Методическая часть (содержание учебной программы)
 | 16 |
| 3. | **Этап начальной подготовки (2-3 год обучения)** |  |
|  | 1. Учебный план
 | 23 |
|  | 1. Методическая часть (содержание учебной программы)
 | 24 |
|  | 1. Система контроля и зачетные требования
 | 27 |
| 4. | **Учебно-тренировочный этап 1-2-й год обучения** (начальная спортивная специализация) |  |
|  | 1. Учебный план
 | 29 |
|  | 1. Методическая часть (содержание учебной программы)
 | 30 |
|  | 1. Система контроля и зачетные требования
 | 34 |
| 5. | **Учебно-тренировочный этап 3-5-й год обучения (углубленная тренировка)** |  |
|  | 1. Учебный план
 | 36 |
|  | 1. Методическая часть (содержание учебной программы)
 | 37 |
|  | 1. Система контроля и зачетные требования
 | 40 |
| 6. | **Перечень информационного обеспечения.** |  |
|  | 6.1. Минимальные требования оснащенности и рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса | 42 |
|  | 6.2. Список используемой литературы | 43 |

**1. Пояснительная записка**

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по кик-боксингу является модифицированной. Программа спортивной подготовки по виду спорта кик-боксинг разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями (утв. приказом Минспорта РФ от 12 сентября 2013 года) с учетом основных положений Федерального закона № 329-Ф3 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325) и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кик-боксинг (утвержден приказом Минспорта России от 20 марта 2013 г. N 123)

Настоящая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Учебная программа для ДЮСШ по кик-боксингу рассчитана на 11-ти летнее обучение.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки, которые будут освещены далее.

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам тренировки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

**Новизна программы**

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания

Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Новизна данной программы также заключается и в применении большой игровой практики.

Используя полученный опыт ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя научные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники кик-боксинга посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся, играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику кик-боксинга.

**Актуальность**

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развитие физических и морально-волевых качеств школьников.

Спортивные поединки по кик-боксингу с присвоением спортивных разрядов и званий последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

**Педагогическая целесообразность**

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в ДЮСШ, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники (на этапе ГСС) должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут им в решении этих задач. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

При систематических занятиях кик-боксингом создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И, что особенно важно, происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. На занятиях кик-боксингом ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, кик-боксингом позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки кик-боксинга и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.)

Таким образом, кик-боксинг можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная программа строится на таких основных принципах обучения:

* индивидуальность
* доступность
* преемственность
* результативность

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
* работа по индивидуальным планам
* медико-восстановительные мероприятия
* тестирование и медицинский контроль
* участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
* инструкторская и судейская практика

**Цель программы**

Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий кик-боксингом.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ДЮСШ, и предусматривает:

* преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
* преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
* целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
* обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
* комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

**Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные** **задачи программы** конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки;

* формирование интереса к занятиям спортом;
* овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
* развитие и совершенствование общих физических качеств;
* предварительный отбор детей для занятий кик-боксингом;
* выбор специализации в дальнейшем занятии спортом;
* знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены;
* социализация детей и подростков.

**Отличительные особенности**

* Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов, **в течение 11 летнего обучения.** Другие же программы рассчитаны на более короткий срок обучения – 8 лет. Как правило, набор обучающихся производится с 10 лет и с этапа начальной подготовки.

Учебный план данной программы, составлен исходя из местных условий и рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий.

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям кик-боксингом, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

В структуру образовательной программы входят 8 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка);
2. Теоретические занятия;
3. Инструкторская и судейская практика;
4. Контрольно-переводные испытания;
5. Соревновательная практика;
6. Восстановительные мероприятия;
7. Медицинское обследование;
8. Воспитательная работа.

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами Российского кик-боксинга, как вида спорта, но и с культурами других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения как Западных, так и Восточных школ.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники кик-боксинга, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Данная методика будет описана в разделе по технико-тактической подготовке на различных ее этапах.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию

**Возраст обучающихся**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы составляет 8-17 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки или перевод на следующий этап подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

* На этап начальной подготовки (НП) зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Возраст – 8-10 лет

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

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | **ВОЗРАСТ (лет)** |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координация |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

**Сроки реализации программы**

Срок реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 11 лет.

Причем на каждом этапе спортивной подготовки имеются свои временные и возрастные цензы.

Этап начальной подготовки (ГНП)- составляет 3 года.

Учебно-тренировочный этап (УТГ) – составляет 5 лет

Этап спортивного совершенствования (ГСС) составляет 3 года.

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по общефизической, специальной, технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Максимальное количе-ство часов в неделю | Требования по ОФП и тех. подготовке | Выполнение норм ЕВСК | Кол-во уч-ся в группе |
| ГНП | До 1 года | 8-10 | 6 | Выполнение нормативовОФП и СФП | - | 12-15 |
| Свыше 1 года | 9 - 10 | 9 | 3 ю | 10 - 15 |
| У Т Г | До 2 лет | 10 - 12 | 12 | ОФПСФПТТП | 3-1 ю | 9 – 15 |
| Свыше 2 лет | 13 - 15 | 18 | 3-1 ювзрослые | 8 – 15 |
| ГСС | До 1 года | 16-17 | 24 | СФПТТПсп. результаты | К М СМ С | 5 - 7 |
| Свыше 1 года | 18 - 19 | 28 | М СМСМК | 3 - 4 |

**Формы занятий**

* по количеству детей, участвующих в занятии – групповые. На этапе спортивного совершенствования – допускаются индивидуальные занятия (по индивидуальным планам).
* по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
* по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Причем учебно-тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей (ОФП, СФП, ТТП). Так на начальном этапе, больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовленности. На этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства % объема уходит в сторону увеличения на такие разделы, как: специальная физическая подготовленность и технико-тактическая подготовка.

Процентное распределение соотношения физической и технико-тактической подготовки представлено в таблице.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Средства подготовки | Этапы подготовки |
| ГНП | УТГ | ГСС |
| до 1 года | св.1 года | до 2-х лет | св. 2-х лет | до 1 года | св. 1 года |
| **1** | ОФП | 60 | 55 | 45 | 35 | 30 | 30 |
| **2** | СФП | 20 | 25 | 25 | 30 | 35 | 35 |
| **3** | ТТП | 20 | 20 | 30 | 30 | 35 | 35 |

**Режим занятий**

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года. Распределение годовой нагрузки можно увидеть в таблице № 6.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 45 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3-х академических часов при менее чем 4-х разовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – 4-х академических часов, а при 2-х разовых занятиях в день – 3-х академических часов. Рекомендуется проводить учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 12 дней к областным соревнованиям и до 18 дней к Всероссийским и международным соревнованиям. Группы высшего спортивного мастерства могут работать в режиме постоянно действующих учебно-тренировочных сборов.

**Основные средства обучения**

* общеразвивающие упражнения
* подвижные игры и общеразвивающие упражнения
* прыжки и прыжковые упражнения
* элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувырки, сальто, кульбиты, фляг, рондад и т.д.)
* метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей)
* силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)
* круговые тренировки

**Прогнозируемые результаты**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий кик-боксингом, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях Российского и международного уровня.

**По окончании всей программы воспитанник сможет:**

* применять на практике полученные теоретические знания
* управлять своим эмоциональным состоянием
* самостоятельно планировать тренировочный процесс
* организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки
* Иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России.
* Получить судейскую категорию (не ниже регионального уровня).

**Учебно-тематический план** (46 недель)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **РАЗДЕЛЫ** | **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ** |
| **Г Н П** | **У Т Г** | **Г С С** |
| **До 1 года** | **Свыше 1 года** | **До****2-х лет** | **Свыше 2-х лет** | **До 1 года** | **Свыше 1 года** |
| **1** | О Ф П | 128 | 201 | 173 | 163 | 226 | 244 |
| **2** | С Ф П | 80 | 85 | 157 | 288 | 385 | 455 |
| **3** | Т Т П | 46 | 85 | 157 | 288 | 385 |  |
| **4** | Теория | 8 | 10 | 16 | 24 | 28 | 455 |
| **5** | Контрольно-переводные испытания | 2 | 4 | 8 | 12 | 12 |  |
| **6** | Контрольные соревнования | 2 | 3 | 7 | 7 | 8 | 36 |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 6 | 12 | 14 | 12 |
| **8** | Восстановительные мероприятия | - | 12 | 12 | 12 | 18 | 8 |
| **9** | Медицинское обследование | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 |
| **10** | Воспитательная работа | В процессе занятий |
| **11** | И Т О Г О: | 270 | 405 | 540 | 810 | 1080 | 1260 |

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7 – 9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
* возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вас объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
* непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
* соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
* правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
* развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

* целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами) и расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе принцип целостного обучения.

**Учебный план**

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Учебный план спортивной подготовки рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году)

Для спортивных школ, имеющих в штате по одному тренеру-преподавателю, - учебный план может быть рассчитан на 46 рабочих недель (в год). Причем весь учебный материал остается прежним, меняется, только разбивка по часам.

Каждый этап подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата (СОГ, ГНП).

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок и соревнований. В течение многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

**2. Этап начальной подготовки (1 год обучения)**

**2.1. Учебный план (6 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | Итого |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 9 |
| Общая физическая подготовка. | 16 | 16 | 14 | 16 | 11 | 12 | 15 | 15 | 13 |  |  | 128 |
| Специальная физическая подготовка. | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 |  |  | 40 |
| Технико –такти-ческая подготовка. | 4 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 |  |  | 43 |
| Медицинский контроль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
| Зачётные и переводные требования. |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  | 4 |
| Всего за месяц. | 26 | 28 | 24 | 26 | 20 | 22 | 26 | 26 | 26 |  |  | 224 |

**2.2. Методическая часть (содержание учебной программы)**

**Основная цель тренировки**

* утверждение в выборе спортивной специализации – кик-боксинг и овладение основами техники.

**Основные задачи**

* укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся
* обучение технике кик-боксинга
* повышение уровня физической подготовленности
* отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий кик-боксингом.

**Основные методы**

* игровой
* соревновательный
* круговой
* повторный
* равномерный
* контрольный

**Основные средства**

* общеразвивающие упражнения
* подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства
* самостраховка и элементы акробатики
* скоростно-силовые упражнения
* базовая школа техники кик-боксинга
* прыжки и прыжковые упражнения
* комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

**Основные формы**

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

* учебно-тренировочные и теоретические занятия
* занятия по индивидуальным планам
* медико-восстановительные мероприятия (если необходимо)
* тестирование и медицинский контроль
* участие в соревнованиях
* инструкторская и судейская практика

**Основные направления тренировки**

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных этапов. Поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовленных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направленно на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих большое значение именно для кик-боксинга. На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в кик-боксинге. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

**Факторы, ограничивающие нагрузку**

* недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
* возрастные особенности физического развития;
* элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
* всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
* метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
* скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
* гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
* школа техники кик-боксинга и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
* комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Особенности обучения**

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

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

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

**Методика контроля**

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения. Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

* контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
* упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

**Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.**

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

**Правила соревнований.**

Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно).

**Практические занятия**: Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

**Основы физиологии человека.**

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

**Общая физическая подготовка**

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

**Практические занятия**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

**Специальная физическая подготовка**

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся кик-боксингом. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

**Практические занятия**

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

**Упражнения для развития быстроты:**

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 х 10 м.

**Упражнения для развития ловкости:**

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

**Упражнения для развития гибкости.**

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

**Упражнения для развития выносливости:**

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

**Изучение и совершенствование техники и тактики:**

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

**Практические занятия**

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. Тоже, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки.

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

**3. Этап начальной подготовки (2 – 3 года обучения)**

**3.1. Учебный план (9 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **Итого** |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |   | 9 |
| Общая физическая подготовка. | 19 | 20 | 18 | 21 | 10 | 16 | 20 | 18 | 18 |   |   | 160 |
| Специальная физическая подготовка. | 9 | 8 | 7 | 9 | 7 | 7 | 8 | 7 | 6 |   |   | 68 |
| Технико–тактическая подготовка. | 10 | 10 | 10 | 11 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 |   |   | 89 |
| Восстановительные мероприятия. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 |
| Инструкторская и судейская практика. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 |
| Медицинский контроль |   | 3 |   |   |   |   |   | 3 |   |   |   | 6 |
| Зачётные и переводные требования. |   |   |   |   |   |   |   |   | 4 |   |   | 4 |
| Всего за месяц. | 39 | 42 | 36 | 42 | 27 | 33 | 39 | 39 | 39 | 0 | 0 | 336 |

**3.2. Методическая часть (содержание учебной программы)**

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом обучения.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

**Правила соревнований.** Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

**Практические занятия.** Судейство тренировочных и соревновательных боев в ходе тренировочного процесса в качестве боковых судей и рефери. Судейство городских, областных соревнований в качестве секретарей, секундометриста, судьи-информатора.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

**О Ф П – практические занятия**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

**Подвижные игры:** «пятнашки», « день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

**С Ф П – практические занятия**

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уклоны от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

**Упражнения для развития силы.** Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

**Упражнения для развития ловкости.** Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

**Упражнения для развития гибкости.** Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

**Упражнения для развития выносливости.** Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

**Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.** Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

**Практические занятия** Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

**3.3. Система контроля и зачетные требования**

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для групп начальной подготовки 2-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Низкая** | **Средняя** | **Высокая** |
| Бег 30 м с низкого старта, с | 5,6 | 5,5-5,3 | 5,2 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 170-190 | 200 |
| Челночный бег 3 x 10 м, с | 25,4 и выше | 25,5 | 25,6 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 5 | 7-11 | 13 |
| Бег на 1000 м. Без учёта времени. |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 17 и ниже | 18 | 19 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 15 и ниже | 16 | 17 и выше |
| Техническая подготовка | Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий. |

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для групп начальной подготовки 3-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Низкая** | **Средняя** | **Высокая** |
| Бег 30 м с низкого старта, с | 5,0 и выше | 4.9 | 4.8 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 184 и ниже | 185 | 186 и выше |
| Челночный бег 3 x 10 м, с | 21.6 и выше | 21.5 | 21.4 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 9 и меньше | 10 | 11 и выше |
| Бег на 1000 м. Без учёта времени.  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 19 и ниже | 20 | 21 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 17 и ниже | 18 | 19 и выше |
| Техническая подготовка | Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке. |

**4. Учебно-тренировочный этап 1 – 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** |  |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |   | 9 |
| Общая физическая подготовка. | 18 | 18 | 21 | 18 | 10 | 15 | 20 | 20 | 20 |   |   | 160 |
| Специальная физическая подготовка. | 15 | 16 | 19 | 17 | 11 | 14 | 14 | 12 | 12 |   |   | 130 |
| Технико–тактическая подготовка. | 17 | 16 | 19 | 18 | 14 | 15 | 16 | 15 | 12 |   |   | 142 |
| Восстановительные мероприятия. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Инструкторская и судейская практика. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Медицинский контроль |   | 3 |   |   |   |   |   | 3 |   |   |   | 6 |
| Зачётные и переводные требования. |   |   |   |   |   |   |   |   | 3 |   |   | 3 |
| Всего за месяц. | 51 | 54 | 60 | 54 | 36 | 45 | 51 | 51 | 48 |   |   | 450 |

**4.2. Методическая часть (содержание учебной программы)**

**Основные задачи:**

* совершенствование физической и функциональной подготовленности
* развитие специальных физических качеств
* овладение основами техники и ее совершенствование
* освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок
* приобретение и накопление соревновательного опыта

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

**Основные показатели данного периода:**

* врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма
* правила соревнований
* краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
* ОФП и СФП
* изучение и совершенствование техники и тактики
* выполнение контрольных нормативов
* инструкторская и судейская практика

**Врачебный контроль**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о « спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

**Правила соревнований**

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Размер площадки (татами) ринга. Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

**Практические занятия**

Судейство тренировочных и соревновательных боев в качестве старшего судьи (рефери), судьи на татами, и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

**Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки**

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

**Общая и специальная физическая подготовка**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

**Практические занятия**

**Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, регби.

**Подвижные игры:** «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

**Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития быстроты:** рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

**Упражнение для развития силы:** ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге « пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение « складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

**Упражнения для развития ловкости:** различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

**Упражнения для развития гибкости:** из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

**Упражнения для развития выносливости:** применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

**Изучение и совершенствование техники и тактики.**

 Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием кик-боксинга. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

**Практические занятия**

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации.

**4.3. Система контроля и зачетные требования**

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП и ТП для учебно-тренировочных**

**групп 1-го года обучения 9-10 лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Низкая**  | **Средняя**  | **Высокая**  |
| Бег 30 м с низкого старта, с | 5.9 и ниже | 5.7 | 5.6 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 115 и меньше | 125 | 135 и выше |
| Челночный бег 3x10 м, с | 9.6 и выше | 9 | 8.1 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 1 и меньше | 3 | 4 и выше |
| Бег на 1000 м, без учёта времени |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 8 и меньше | 15 | 20 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 12 и меньше | 15 | 20 и выше |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 5,6 и выше | 5,5 | 5,4 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 8,6 и выше | 8,5 | 8,4 и ниже |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке |
| Спортивная деятельность | Массовые разряды |

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения 11-12 лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Низкая**  | **Средняя**  | **Высокая**  |
| Бег 30 м с низкого старта, с | 5.6 и выше | 5.3 | 5.2 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 135 и ниже | 150 | 155 и выше |
| Челночный бег 3x10 м, с | 8.7 и выше | 8.0 | 7.5 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 3 и ниже | 5 | 6 и выше |
| Бег на 1000 м, без учёта времени |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 15 и ниже | 20 | 30 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 24 и ниже | 28 | 30 и выше |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 5,4 и выше | 5,3 | 5,2 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 8,3 и выше | 8,2 | 8,1 и ниже |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке |
| Спортивная деятельность | Массовые разряды |
| Спортивная деятельность | Массовые разряды |

**5. Учебно-тренировочный этап 3-5 года обучения**

**5.1. Учебный план (18 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** |  |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   | - | 9 |
| Общая физическая подготовка | 24 | 20 | 16 | 21 | 10 | 18 | 18 | 18 | 20 |   |   | 165 |
| Специальная физическая подготовка | 21 | 22 | 22 | 23 | 18 | 23 | 25 | 24 | 20 |   |   | 198 |
| Технико–тактическая подготовка | 32 | 35 | 33 | 36 | 25 | 30 | 34 | 32 | 30 |   |   | 287 |
| Восстановительные мероприятия |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Инструкторская и судейская практика |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Медицинский контроль |   | 3 |   |   |   |   |   | 3 |   |   |   | 6 |
| Зачётные и переводные требования |   |   |   |   |   |   |   |   | 4 |   |   | 4 |
| Всего за месяц | 78 | 81 | 72 | 81 | 54 | 72 | 78 | 78 | 75 |   |   | 669 |

**5.2. Методическая часть (содержание учебной программы)**

Основными задачами данного этапа являются:

* Совершенствование физической и функциональной подготовленности
* Совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
* Формирование морально-волевых качеств
* Формирование теоретических знаний

**Основы методики и обучения. Инструкторская практика.**

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях и соревнованиях.

**Практические занятия.**

Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

**Планирование и построение тренировки.**

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

**Практические занятия.**

Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

**Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

**Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.**

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники кик-боксинга, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

**Практические занятия.**

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

**5.3. Система контроля и зачетные требования**

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения 13-14 лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Низкая** | **Средняя** | **Высокая** |
| Бег30 м с низкого старта, с | 5,2 | 5,0 | 4,8 |
| Прыжок в длину с места, см | 155 | 165 | 175 |
| Челночный бег 3x10 м, с | 8.3 | 8.0 | 7.1 |
| Подтягивание на перекладине, раз | 5 | 7 | 9 |
| Бег на 1000 м. Без учёта времени. |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 25 | 30 | 40 |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 34 | 37 | 40 |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 5,2 и выше | 5,1 | 5.0 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 8,1 и выше | 8.0 | 7.9 и ниже |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакую-щих и защитных действий в стойке. |
| Спортивная деятельность | Массовые разряды |

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения 15-16 лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Низкая** | **Средняя** | **Высокая** |
| Бег 30 м с низкого старта, с | 4,9 | 4.7 | 4.5 |
| Прыжок в длину с места, см | 175 | 185 | 195 |
| Челночный бег 3x10 м, с | 7.8 | 7.3 | 6.8 |
| Подтягивание на перекладине, раз | 8 | 12 | 14 |
| Бег на 1000 м. Без учёта времени. |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 35 | 45 | 50 |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 39 | 42 | 43 |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 5.0и выше | 4.9 | 4.8 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 7,9 и выше | 7.8 | 7.7 и ниже |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке. |
| Спортивная деятельность | Массовые разряды |

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для учебно-тренировочных групп**

**5-го года обучения 17-18 лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Низкая** | **Средняя** | **Высокая** |
| Бег 30 м с низкого старта, с | 4.6 | 4.4 | 4.3 |
| Прыжок в длину с места, см | 195 | 205 | 215 |
| Челночный бег 3x10 м, с | 7.5 | 6.8 | 6.4 |
| Подтягивание на перекладине, раз | 12 | 15 | 17 |
| Бег на 1000 м. Без учёта времени. |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 45 | 55 | 60 |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 43 | 45 | 47 |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 4.8и выше | 4.7 | 4.6 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 7,7 и выше | 7.6 | 7.5 и ниже |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке . |
| Спортивная деятельность | Массовые разряды |

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Каждый учащийся выполняет 9 упражнений в соответствии со своим возрастом.

2. Для девочек (девушек), а также спортсменов тяжелых и легчайших весовых категорий, в соответствии с возрастными группами нормативы могут быть снижены до 10%.

**6. Перечень информационного обеспечения**

**6.1. Минимальные требования оснащенности и рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса**

Оборудование и спортивный инвентарь:

•​ Татами 8Х8 или ринг 6Х6, 5Х5.

•​ Мешки боксёрские;

•​ Лапы;

•​ Перчатки боксёрские;

•​ Макивары ручные для отработки ударов ногами;

•​ Гири, гантели, штанга;

•​ Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные;

•​ Секундомер

Спортивное снаряжение кик-боксера:

•​ Длинные спортивные свободные штаны синего или красного цвета прикрывающие щиколотку, без карманов, пуговиц и ремней;

•​ Футболка для сейм- и лайт-контакта;

•​ Паховые и грудные щитки должны быть под одеждой;

•​ Футы, щитки, шлем, капа, бинты, боксёрские перчатки;

•​ Средства промывки полости рта по время поединка.

**6.2. Список используемой литературы**

1. Головихин Евгений Васильевич – доктор педагогических наук, Заслуженный тренер России, мастер спорта международного класса. г. Ульяновск,
2. Калмыков Евгений Евгеньевич – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой ТиМ, бокса и кик-боксинга РГУФК, Клещёв Вадим Николаевич – кандидат психологических наук, доцент кафедры ТиМ, бокса и кик-боксинга РГУФК,
3. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации, занимающиеся дополнительным образованием) Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев
4. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод. рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
5. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
6. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
7. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб. пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.
8. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
10. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
11. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
12. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
13. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
14. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
15. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
16. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
17. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с