

**Исполнительный комитет муниципального образования
город Набережные Челны**

**Муниципальное автономное учреждение города Набережные Челны
«Спортивная школа олимпийского резерва №12»**

Принята на заседании
тренерского совета
протокол № 3 от «22» 08 2023 года



«Утверждено»

Директор МАУДО «СШ №12»

 О.В.Алексеева

Приказ № 37 от «23» 08 2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «кикбоксинг»
по спортивно-оздоровительной работе**

Авторы составители:
Алексеева О.В., директор
Волхонова Н.С., старший инструктор-методист
Маркова О.В., старший инструктор-методист
Комаров А.П., тренер

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Тематический план программы.....	7
III. Содержание программы	9
IV. Методическое обеспечение программы.....	10
V. Практический материал	25
VI. Список использованной литературы.....	49

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности для МАУДО «СШ №12» города Набережные Челны (далее – Программа). При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «кикбоксинг»:

Программа определяет основные направления и условия спортивно-оздоровительной подготовки кикбоксеров в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Набережные Челны «Спортивная школа №12» и является основным документом, регламентирующим процесс спортивно-оздоровительной подготовки по данному виду спорта.

Актуальность программы.

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

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструктора, учителя, педагоги, тренера – преподаватели. Огромное количество детей в возрасте от 6 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать обучающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом, в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, обучающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Организация и введение в спортивной школе СОГ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ.

Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием кикбоксингу как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп, ЦДТ, ДЮСШ имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Педагогическая целесообразность программы заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

Программа рассчитана на обучение физической подготовке детей, подростков и взрослых на спортивно-оздоровительном этапе.

Цель программы: физическое совершенствование двигательных качеств обучающихся средствами кикбоксинга, приобщение к общемировым культурным ценностям, формирование потребности в ведении активного здорового образа жизни.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного количества обучающихся различного возраста к систематическим занятиям кикбоксинга;
- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у обучающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры избранного вида спорта - кикбоксинг, формирование двигательных умений и навыков.

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки обучающихся с учетом возрастных особенностей.

Основным **показателем результативности** освоения программы воспитанниками спортивно-оздоровительных групп являются развитие двигательных качеств.

Цель и задачи СОГ

Цель – образовательного процесса СОГ – выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта.

Задачи спортивно-оздоровительных групп

1. Организация здорового образа жизни.
2. Развитие физических качеств.
3. Формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
4. Обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.
5. Спортивный отбор наиболее перспективных спортсменов.

Направленность образовательной программы для СОГ – заключается в создании условий для работы и решении возникающих проблем на данном этапе.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение выявлены необходимые условия, которые необходимо создать и возможные проблемы, которые необходимо устранить для выполнения задач воспитания, обучения и развития. Рассмотрим основные из них:

Условия

- Педагогическая компетентность тренера-преподавателя;
- Наличие материально-технической базы;
- Создание родительских и попечительских советов.

Проблемы, влияющие на проведение образовательного процесса.

1. Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.
2. Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.
3. Небольшой объём знаний в области физической культуры.
4. В большинстве случаев слабое физическое развитие.
5. Отсутствие привычки трудиться.
6. Низкий уровень двигательной активности.
7. Ослабленное здоровье.
8. Возможные вредные привычки. Возможное употребление наркотиков, алкоголя и табака.
9. Антисоциальные ценности в группах общения этих подростков.
10. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
11. Отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельности.
12. Отсутствие, каких либо целей в жизни.
13. Отсутствие общественно полезных авторитетов.
14. Отсутствие денег для нормального существования. Нет денег для нормального питания, проезда, соответствующей одежды по сезону.
15. Низкий уровень развития психологических качеств.
16. Отсутствие должного интереса к занятиям, непонимание и нежелание укреплять свое здоровье.
17. Отсутствие элементарных теоретических знаний по анатомии, гигиене, здоровому образу жизни.

18. Низкий уровень основных учебных умений. Отсюда боязнь быть непонятыми или осмеянными товарищами.

19. Слабо развито или деформировано умение самовыражаться, строить отношения с окружающими людьми.

20. Стереотип мышления о будущих занятиях единоборствами не соответствует действительности.

21. Ограниченный ресурс двигательной активности обучающихся.

22. Сравнение отношения спортивного коллектива к индивидууму и отношения семьи к индивидууму.

Самым действенным фактором образования были и остаются отношения и действия тренера-преподавателя, который определяет собой ту или иную степень успешности образования.

Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определённая деятельность учеников. Учителя специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность учителя по организации творческой активности учеников имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания учителем интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроя учеников. Устойчивый интерес учеников побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности и реалистической самооценке достижений лучше и с большей пользой, чем мотивы экзаменационного успеха и внешних поощрений.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция учителя в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со стороны занимающегося. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Всё содержание образования наполнено познавательно-теоретическими, эстетическими, социальными, экономическими, политическими, гедонистическими, религиозными ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают критерии и пути выбора эмоционально приемлемых для себя ситуаций и проблем. Во-вторых, в диапазон этого выбора включаются всё более отдалённые от конкретных и сугубо личных для учеников ситуации и проблемы. В-третьих, по мере развития учащихся их эмоции становятся всё менее связанными с физической активностью, менее непосредственными и экспрессивными. Предвидение целей и мотивов учеников лежит в фундаменте образовательного процесса. Он не может начаться до осознания учителем характера и уровня способностей и имеющихся достижений детей, их сильных и слабых сторон, среды их общения и семейной обстановки, интересов и вкусов.

II. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

На основании нормативных документов в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста обучающихся).

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
2. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.
3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.
4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Кол-во обучающихся	Максимальное кол-во часов в неделю	Возраст обучающихся
СОГ	15	4	10-15

План – схема годичных циклов подготовки

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем спортивных соревнований.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки спортивно-оздоровительный этап
1	2
Теоретическая подготовка	5%
Общая физическая подготовка	15%
Специальная физическая подготовка	10%
Избранный вид спорта (дзюдо)	40%
Подвижные игры	10%
Технико-тактическая подготовка	15%
Самостоятельная работа	5%

Учебно-тренировочный план отделения кикбоксинг

№	Разделы подготовки	СОГ
1	Теоретическая подготовка	9
2	Общая физическая подготовка	28
3	Специальная физическая подготовка	18
4	Избранный вид спорта (кикбоксинг)	74
5	Подвижные игры	18
6	Технико-тактическая подготовка	28
7	Самостоятельная работа	9
	Общее количество часов	184
	Количество часов в неделю	4

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Общеразвивающая программа по кикбоксингу предусматривает спортивно-оздоровительный этап, продолжительность которого составляет 1 год.

Спортивно-оздоровительный этап. В спортивно-оздоровительные группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься кикбоксингом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На спортивно-оздоровительном этапе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики кикбоксинга ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям по кикбоксингу.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям по кикбоксингу;
- воспитание черт спортивного характера.

Примерный план-график распределения учебных часов для кикбоксеров спортивно-оздоровительной группы

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1		1	1	1	1		
Общая физическая подготовка	28	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	
Специальная физическая подготовка	18	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	
Избранный вид спорта (кикбоксинг)	74	6	7	6	8	9	7	7	6	6	6	6	
Подвижные игры	18	1	1	1	1	1	2	3	2	2	4		
Технико-тактическая подготовка	28	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	1	
Самостоятельная работа	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Всего часов	184	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	10	

IV.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки кикбоксеров, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Тренеры-преподаватели обязаны:

- осуществлять дополнительное физкультурное образование (воспитанников) средствами кикбоксинга, развивать их разнообразную творческую деятельность;
- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности при занятиях по кикбоксингу;
- знать уровень физических возможностей обучающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным предоставлением обучающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
- комплектовать состав группы обучающихся (воспитанников) и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работ (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности обучающихся (воспитанников), способствовать их развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей. Поддерживать одаренных обучающихся (воспитанников);
- организовывать участие обучающихся (воспитанников) в соревнованиях по кикбоксингу, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на окружном и городском уровне;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход обучающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Обучающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы в соответствии с расписанием;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера-преподавателя;
- иметь справку от врача;
- сдавать ценные вещи и деньги на хранение дежурному администратору;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания учебных занятий.

4.1. Организационно-методические указания программы

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит кикбоксеру успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот спортсмен, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идет к своей цели.

Поэтому психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения настоящей необходимостью.

Структура учебно-тренировочных занятий спортивно-оздоровительных групп

Для построения конкретного занятия важно соблюдать определенные требования: предусматривать способы организации обучающихся, обеспечивать подготовку организма обучающихся к предстоящей работе, организовывать решение поставленных задач.

Каждое спортивно-оздоровительное учебно-тренировочное занятие имеет три части: подготовительную, основную, заключительную.

Формы спортивно-оздоровительных занятий разделяются на урочные (индивидуальные и групповые) и неурочные (туристические походы, прогулки).

Признаки урочных форм спортивно-оздоровительных занятий:

— ведущая роль тренера-преподавателя в организации и проведении занятия;

— стабильность расписания проведения занятий (обеспечивает систематичность нагрузки и отдыха);

— постоянный состав обучающихся, преимущественно однородный по возрасту, физической подготовленности, состоянию здоровья;

— соответствие изучаемого материала учебной программе и особенностям обучающихся;

— возможность применения различных методов обучения, воспитания и тренировки.

Направленность учебно-тренировочных занятий спортивно-оздоровительных групп

Занятия общей физической подготовки способствуют всестороннему физическому развитию обучающихся. Проводятся со всеми возрастными группами, в них характерно разнообразие учебного материала и умеренные физические нагрузки.

Структура учебно-тренировочных занятий спортивно-оздоровительных групп

Подготовительная часть. Направлена на организацию обучающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части урока. Средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, комплекс общеподготовительных упражнений.

Основная часть. Решаются задачи специальной функциональной подготовки; вооружение специальными знаниями о здоровье, физической подготовленности, кикбоксинге и других видах спорта и усвоение этих знаний обучающимися; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств. Средства решения этих задач — общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры, противоборство.

Заключительная часть. Решаются задачи организованного завершения занятия, снижения физического и психического напряжения организма обучающихся, подведение итогов занятия. Средства, применяемые в этой части — упражнения на восстановление дыхания, медленный бег и ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

Средства и методы, применяемые в спортивно-оздоровительных занятиях

1. Основные средства

- Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазаний, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у обучающихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно важных умений и навыков. Нагрузка при выполнении этих

упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно - резко, напряженно-расслабленно), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

- Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий и оздоровительный эффект. Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и эстафеты все время изменяются и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.

- Средства подготовки кикбоксеров (специально-подготовительные упражнения).

- Средства подготовки из других видов спорта (спортивных игр, гимнастики, плавания).

- Средства воспитания личности.

Основные методы физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств обучающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий - круговая тренировка).

Основные методы обучения технике кикбоксинга: целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде), расчлененно-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, разнообразие наказания — порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

При обучении обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе у них формируются специальные знания, умения и навыки. На спортивно-оздоровительном этапе могут проводиться спортивные викторины (на знание теоретического материала), соревнования по общей физической подготовке.

Тренерам-преподавателям, работающим в спортивно-оздоровительных группах, следует проследить динамику роста подготовленности обучающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям по кикбоксингу.

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий спортивно-оздоровительных групп

При проведении занятий необходимо учитывать решения ряда организационных задач:

- обеспечение максимальной занятости всех обучающихся;

- создание оптимальных условий для постоянного контроля и регулирования физической нагрузки обучающихся;
- оптимальное расположение отделений и групп в зале или на спортивной площадке так, чтобы держать всех обучающихся в поле зрения;
- использование инвентаря, оборудования;
- обеспечение страховки и помощи при выполнении физических упражнений;
- обеспечение порядка и дисциплины на занятии.

Методы организации деятельности обучающихся

Фронтальный метод предусматривает одинаковые задания для всех обучающихся, выполнение заданий под общим руководством. В подготовительной части урока фронтальный метод используется преимущественно в самом начале выполнения строевых упражнений и в общей разминке. Специальная разминка проводится фронтальным методом при условии, что в начале основной части урока все занимающиеся будут решать одну и ту же двигательную задачу. В основной части тренировки фронтальный метод в организации используют главным образом при решении задач относительно невысокой сложности однородным составом группы при наличии оборудования, достаточного для выполнения задания одновременно всеми обучающимися. Этим методом организации часто пользуются с обучающимися младшего возраста при обучении двигательным действиям несложной координации.

В заключительной части занятия фронтальным методом организуют подведение итогов и ориентировку учащихся на очередные задачи (домашние задания). Восстановительную же направленность этой части занятия не всегда рационально проводить фронтальным способом, степень утомления учащихся зависит от их особенностей и не у всех она одинакова.

Групповой метод применяется в случае, если обучающиеся составляют неоднородный контингент (по уровню подготовленности, полу). В этом случае группа делится на части - отделения (каждое работает по своему заданию). Не рекомендуется применять в спортивно-оздоровительных группах с обучающимися.

В подготовительной части урока групповым методом организуется специальная разминка, готовящая каждое отделение к конкретному характеру работы в основной части урока. В основной части урока групповой метод используется во время проведения гимнастических упражнений на снарядах; при решении в одном занятии задач обучения одновременно новому двигательному действию и повторения ранее разученного при условии смены мест занятий и деятельности отделений между собой; в случае нехватки инвентаря, снарядов, оборудования для всей группы.

Поточный метод применяется для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах любого возраста. Применение метода необходимо, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а занимающиеся выполняют его один за другим (поток).

Индивидуальный метод предусматривает персональные задания для отдельных обучающихся, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод (круговая тренировка) характеризуется тем, что каждый ученик (обычно в составе группы из 3-4 человек) выполняет определенное количество различных упражнений, последовательно переходя с одной станции на другую (по кругу). Такой метод обычно применяют для комплексного развития физических качеств.

Спортивно-оздоровительные технологии

Спортивно-оздоровительные технологии предусматривают для обучающихся средства кикбоксинга и других видов спорта. Для обучающихся младшего возраста характерно изучение технических элементов в упрощенном виде и большое количество подвижных игр. По мере увеличения возраста обучающихся усложняется содержание изучаемого материала. Программный материал характеризуется преемственностью изучения в системе занятий.

4.2. Учебно-тренировочный план

Программа предусматривает увеличение объема часов на технико-тактическую подготовку, специальную физическую подготовку, психологическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Тренировочный план строится из расчета 46 недель в условиях спортивной базы образовательного учреждения. Распределение времени в учебно-тренировочном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

4.3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения тренировочного этапа. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях кикбоксинга, его истории и предназначении.

Особое внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких результатов.

4.4. Общая физическая подготовка

Цель комплексного контроля (КК) – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО).

Обследование соревновательной деятельности (ОСД)

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)

Задачи ОСД	Методы исследований	Регистрируемые параметры
1. Контроль за уровнем технико-тактической подготовленности	Видеозапись, протоколирование поединков, расчет характеристик СД	Технические действия, их оценка – выигранные и проигранные. Модельные характеристики
2. Контроль за уровнем функциональной подготовленности	Кардиология	Параметры ЭКГ

Углубленные комплексные обследования (УКО)

Основной целью УКО является получение наиболее полной и всесторонней информации и состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности кикбоксеров.

Задачами УКО являются:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в группах СОГ является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки

неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и в конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Этапные комплексные обследования ЭКО

Задачи:

определить уровень различных сторон подготовленности кикбоксеров после завершения определенного тренировочного этапа.

Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)

Задачи ЭКО	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль, коррекция средств и методов тренировки их интенсивности.	Хронометрия, пульсометрия, анализ объема, интенсивность и «нагрузки» средств подготовки. Видеозапись и протоколирование контрольных спаррингов, анализ параметров. Аналитический анализ.	Время (мин), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки.
Уровень технико-тактической подготовленности СД.	Модельные фрагменты тренировки.	Модельные характеристики.
Оценка уровня физической подготовки и специальных движений, специальной скоростно-силовой подготовленности.	Тест-тренировки направленного воздействия.	Сила, выносливость, быстрота.
Определение психофизиологических характеристик.	Анкетирование, тестирование.	
Контроль за адаптацией основных систем организма.	Кардиология, биохимия.	Параметры ЭКГ и сердца, лактат.

Текущее обследование (ТО)

Проведение текущего обследования преследует основную цель – осуществить анализ выполнения индивидуальных планов подготовки; оценить степень адаптации используемым тренировочным программам.

Программа текущего обследования

Задачи ТО	Методы исследования	Регистрируемые параметры
1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок	Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки
2. Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам	Электрокардиография, биохимический контроль	Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния ИФС, КФК, вес, рост, давление

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей, и динамика этих показателей вносится в индивидуальную карту обучающихся.

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года.

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- *Бег на 60, 100, 1000, 3000 м.* выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- *Прыжки в длину с места* проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Выполняется максимальное количество раз за 1 минуту. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись

грудью пола, возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- *Подтягивание на перекладине из положения виса* выполняется максимальное количество раз, хватом сверху. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое следующее

подтягивание выполняется из - и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук.

- *Поднимание туловища из положения лежа на спине*, колени согнуты, выполняется максимальное количество раз за 1 минуту. Разрешается использование спортивных матов. Поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

- *Прыжки со скакалкой* проводятся на нескользкой поверхности, с хорошо подобранным спортивным инвентарем (скакалкой). Выполняются максимальное количество раз за 2 минуты. Разрешается применение различных способов прыжков со скакалкой.

- *Жим штанги от груди* из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

4.5. Техничко-тактическая подготовка

Одним из видов технико-тактической подготовки является психологическая подготовка. Основное содержание психологической подготовки кикбоксера состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям по кикбоксингу;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают:

поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

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

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

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

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях спортивной детско-юношеской подготовки в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

4.6. Самостоятельная работа

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

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

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

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Восстановительные средства и мероприятия

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа:

- педагогические;
- медико-биологические (они могут быть использованы только по назначению врача);
- психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.)
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики, необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства воздействия

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность становления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Инструкторская и судейская практика

Кикбоксинг, как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса кикбоксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе кикбоксинга.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения кикбоксингу. Поочередно выполняя роль инструктора, кикбоксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией кикбоксинга, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда кикбоксеры уже имеют необходимые представления о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у кикбоксерановичка на соревновании типа “Открытый ринг”.

Судейская практика - дает возможность кикбоксерам получить квалификацию судьи по кикбоксингу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований, присваивается судейская квалификация “Юный судья”. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах), судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа “Открытый ринг”. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

V. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Учебно-реперовочный материал для кикбоксеров, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах

1. Теоритическая подготовка

Физическая культура и спорт

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины
- Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь

- Правила использования оборудования и инвентаря.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств

- История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по кикбоксингу, кикбоксингу в СССР, РФ

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксингу, кикбоксинга.
- Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена
- Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления
- Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания
- Спортивные ритуалы.

Правила соревнований

- Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

2. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка является основой для формирования двигательной активности кикбоксера.

Основными физическими качествами, необходимыми для достижения победы на ринге, являются сила, быстрота и выносливость, уровень которых достигается посредством физической подготовки.

В соответствии с этими физическими качествами, физическая подготовка решает задачи развития собственно-силовых, скоростно-силовых, функциональных способностей.

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения,
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости

1. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
 2. Подскоки вверх на заданную высоту;
 3. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
 4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами
 5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге
 6. прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя
 7. Кувырки вперед, назад.
 8. Кувырки через левое, правое плечо.
 9. Колесо через левое, правое плечо.
 10. Колесо через левое, правое плечо на одной руке
 11. Стойка на лопатках
 12. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах
 13. Стойка на голове
 14. Стойка на руках у опоры
 15. Вставание со стойки на руках в положение мостик
 16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
 17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации.
- Ловля предметов при бросках в парах
18. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
 19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
 20. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
 21. Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

9. Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

10. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.

11. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

12. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

13. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.).

Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

14. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

15. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

16. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

17. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений

При этом следует руководствоваться такими методическими положениями.

1. Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

2. Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

3. После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

4. Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4–6 до 15–20 повторений.

5. Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоёмкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3–6.

6. Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2–3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

7. Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

8. Выполнять реагирования из разных исходных положений.

9. Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2–3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

10. Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

11. Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5–11,6 %.

12. Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

13. Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила

- Упражнения на перекладине
- Упражнения на брусьях
- Упражнения с лёгкими отягощениями
- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)
- Упражнения с сопротивлением партнёра

Выносливость

- Кроссовый бег
- Лыжи

- Плавание
- Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

3. Избранный вид спорта

(Техническая и тактическая подготовка)

Изучение и совершенствование техники и тактики кикбоксинга является самой важной частью подготовки кикбоксера.

Техническая подготовка - направлена на овладение техникой кикбоксинга и совершенствование технических средств.

Тактическая подготовка - направлена на умелое применение физических и психических возможностей для достижения высоких результатов.

В начальный период обучения в первую очередь надо решать задачи овладения типовой техникой и тактикой кикбоксинга:

- отдельными элементами техники;
- основными ударами и защитами с постепенным их усложнением и повышением физической нагрузки;
- овладение ложными действиями и др.

При изучении основных ударов необходимо больше уделять времени на совершенствование техники:

- круговых ударов ногами;
- ударов руками.

Защита является основой мастерства. Чем выше техника защиты, тем выше техническое разнообразие и тактическое мастерство спортсмена. Изучая удар, необходимо одновременно изучать все способы защиты от него. Каждый изученный удар и защита от него должны прочно закрепляться в условном и вольном боях.

По мере того как будут освоены одиночные удары, следует их изучать в сочетании с двойными и серийными ударами.

На этапе улучшения техники и повышения тактического мастерства совершенствование индивидуальных качеств кикбоксера должно осуществляться за счет всесторонней физической и психологической подготовки.

Условный бой.

Основными упражнениями кикбоксера на учебно-тренировочных занятиях по изучению и совершенствованию техники и тактики в кикбоксинге является условный бой. В условном бою изучаются и совершенствуются удары, защиты, методические приемы, ограниченные действиями одного и другого кикбоксера.

В бою может атаковать только один кикбоксер, а другой может только защищаться и контратаковать.

В упражнениях с партнером в условном бою отрабатываются отдельные тактические формы боя: бой против кикбоксера левши, моделирование в тренировочном бою возможных противников, избранные варианты тактики и т.д. Условные бои отличаются от вольных тем, что, изучая и совершенствуя технику, оба кикбоксера действуют согласованно, помогая, друг другу овладеть приемами и меняясь после каждого раунда ролями.

Вольный бой.

Вольный бой должен быть продолжением основной части урока по совершенствованию техники и тактики в кикбоксинге. В вольных боях решаются определенные тактические задачи. Упражнения в вольных боях с партнерами различных по характеру боевых качеств способствуют развитию навыков ведения боя с различными кикбоксерами. Рекомендуется также проводить вольные бои с более сильными соперниками, чтобы приучать кикбоксера преодолевать в единоборстве сопротивление и трудности, которые могут встретиться в бою на ринге.

Перед вольным боем на ринге тренер-преподаватель дает каждому кикбоксеру различные по своему тактическому замыслу и формам задания. Они должны соответствовать его индивидуальным качествам. Большое значение имеет подбор партнеров, различных по стилю и манере ведения боя.

Смена партнеров в вольном бою вынуждает кикбоксера быстро менять тактические формы боя и противопоставлять свою тактику действиям партнера.

Тренер-преподаватель не должен допускать грубого боя на ринге, обмена ударами без применения защит, а также применения сильных ударов. Для устранения и исправления отдельных технических и тактических ошибок следует проводить детальный разбор действий каждого кикбоксера в его тренировочных занятиях,

боевой практике.

Рекомендуется вольным боям уделять не менее одной тренировки в неделю, а в остальные дни проводить занятия по совершенствованию техники и тактики в парах, на снарядах и лапах, физической подготовки.

Упражнения на боксерских снарядах.

В упражнениях на боксерских снарядах совершенствуется техника различных ударов, приемов и защит, вырабатывается быстрота, чувство дистанции, точность, резкость и сила удара. На снарядах также решаются тактические вопросы и вырабатываются формы ведения боя.

В упражнениях на боксерском мешке - предоставляется большая возможность для постановки и совершенствования техники одиночных, двойных и серийных ударов. Здесь можно наносить удары в воображаемую голову, туловище и ноги противника, моделировать технико-тактические формы и фазы боя.

Целенаправленная и осмысленная работа при выполнении упражнений на снарядах позволяет лучшим образом моделировать условия боя, способствует развитию у кикбоксера боевого мышления.

Отрабатывая удары, обращайтесь внимание на то, как легко и невесомо вы стоите на своих ногах, как включаете в работу все свое тело и используете его энергию в формировании удара. Это поможет развить скоростно-силовые способности, выработать чувство времени, чувство баланса и научиться удерживать равновесие после каждого нанесенного удара. При нанесении ударов очень важно уметь сочетать мышечное расслабление с мгновенным напряжением.

В упражнениях с лапами - кикбоксер вырабатывает точность удара, быстроту, чувство дистанции и решает с тренером отдельные тактические задачи. С помощью лап совершенствуются приемы кикбоксера, встречные и ответные контрудары.

Этим способом совершенствуются такие тактические формы, как элементы неожиданности и внезапности, активные наступательные действия, создание условий для вхождения в ближний бой, клинч, развитие контратаки и.т.д. Продуктивность и направленность работы тренера с кикбоккерами на лапах будет во многом зависеть от его опыта работы, изобретательности и искусства владения лапами.

Имея в своем арсенале *тайские подушки* и используя их в своем тренировочном процессе, вы значительно расширите диапазон своих возможностей, так как сможете улучшить технику нанесения ударов не только

руками и ногами, но также локтями и коленями. Используя их, вы будете чувствовать себя более свободнее и сможете смелее двигаться под удар, чем в случае использования лап. Вы получите возможность встречать удары, приближаясь к ним всем своим телом, а не только руками, что избавит от перенапряжения сухожилий ваших рук. Также вы сможете предоставить кикбоксеру более широкий диапазон целей для нанесения ударов.

Работу со снарядами (мешками, грушами, лапами, тайскими подушками) следует включать в тренировку после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в кикбоксинге.

Одиночные прямые удары руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.

2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья и шагом назад.

3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.

4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.

5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном в право, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.

7. Прямой удар левой рукой в голову, защита подставкой предплечий и ответный удар левой рукой в голову.

8. Прямой удар левой рукой в голову, защита подставкой предплечий и ответный удар левой рукой в туловище.

9. Прямой удар левой рукой в голову, защита отклонением назад с подставкой ладони и ответный удар левой рукой в туловище.

10. Прямой удар левой рукой в туловище, защита подставкой предплечий и ответный удар левой рукой в голову.

11. Ложные прямые удары левой рукой.

12. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.

13. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.

14. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.

15. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.

16. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой предплечий, ответный прямой удар правой рукой в голову.

17. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого предплечья и шагом назад.

18. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

19. Прямой удар левой ногой в голову, защита от него отклонением назад и ответным прямым ударом в голову левой рукой.

20. Прямой удар левой ногой в голову, защита от него отклонением назад и ответным прямым ударом в голову правой рукой.

21. Прямой удар правой ногой в голову, защита от него отклонением назад и ответным прямым ударом в голову левой рукой.

22. Прямой удар правой ногой в голову, защита от него отклонением назад и ответным прямым ударом в голову правой рукой.

23. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью влево-вниз.

24. Прямой удар правой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вниз.

25. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

26. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.

27. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него шагом влево с поворотом направо и встречным ударом левой рукой в голову.

28. Двойные прямые удары левой - левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.

29. Двойные прямые удары левой - левой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.

30. Контратака двойными прямыми ударами с добавлением правого прямого в голову или туловище.

31. Атака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.

32. Атака двумя прямыми ударами: левой-правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище, голову.

33. Атака двумя прямыми ударами: правой-левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище, голову.

34. Атака трехударными сериями руками: левой-левой, правой в голову. Лево-левой в голову - правой в туловище.

35. Атака трехударными сериями руками: левой-правой-левой в голову, правой-левой-правой в голову.

36. Контратака трехударной серией руками: правой-левой-правой в голову, правой в голову - левой в туловище - правой в голову.

37. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, левой ногой в туловище. Боковые удары руками и ногами.

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.

2. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.

3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.

4. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья с контратакой боковым правой в голову.

5. Боковой удар левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.

6. Боковой удар правой рукой в туловище и защита от него подставкой левого локтя.

7. Боковой удар левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в голову.

8. Боковой удар правой рукой в туловище и защита от него подставкой левого локтя с контратакой боковым правой в голову.

9. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него "нырком" вправо с одновременной контратакой боковым левым в туловище.

10. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него "нырком" влево с одновременной контратакой боковым правой в туловище.

11. Боковой удар левой рукой в голову, защита от него "нырком" вправо и ответным ударом боковым правой.

12. Боковой удар правой рукой в голову, защита от него "нырком" влево и ответным ударом боковым левой.

13. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони.

14. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони.

15. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.

16. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.

17. Боковой удар левой ногой в бедро, защита от него подставка-блок голенью правой ноги на нижнем уровне.

18. Боковой удар правой ногой в бедро, защита от него подставка-блок голенью левой ноги на нижнем уровне.

19. Контратаки двумя боковыми ударами правой-левой ногой и правой-левой рукой.

20. Атака двумя боковыми ударами левой-правой рукой в голову, в связке с боковым ударом левой ногой в бедро, туловище и голову.

21. Атака двумя боковыми ударами правой-левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в бедро, туловище и голову.

Удары руками снизу.

1. Удар снизу левой рукой в туловище, защита от него подставка правого локтя.

2. Удар снизу правой рукой в туловище, защита от него подставка левого локтя.

3. Удар снизу левой рукой в туловище, защита от него подставка правого локтя и контратака снизу левой в туловище.

4. Удар снизу правой рукой в туловище, защита от него подставка левого локтя и контратака снизу правой в туловище.

5. Удар снизу левой рукой в голову, защита от него подставка левой ладони.

6. Удар снизу правой рукой в голову, защита от него подставка правой ладони.

7. Удар снизу левой рукой в голову, защита от него подставка левой ладони и контратака снизу правой в голову.

8. Удар снизу правой рукой в голову, защита от него подставка правой ладони и контратака снизу левой в голову.

9. Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой-правой снизу в туловище.

10. Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой-правой снизу в голову.

Удары ногами и подсечки.

1. Полукруговой удар левой ногой в голову, защита от него подставка предплечий.

2. Полукруговой удар правой ногой в голову, защита от него подставка предплечий.

3. Круговой удар правой ногой с разворотом на 180 гр, защита от него подставка предплечий или шаг назад.

4. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом на 180 гр, защита от него подставка предплечий или шаг назад.

5. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом на 180 гр, защита от него подставка предплечий или шаг назад.

6. Подсечка подъемом стопы левой ноги - защита подъем ноги или шаг назад.

7. Подсечка подъемом стопы правой ноги - защита подъем ноги или шаг назад.

8. Подсечка внутренней стороной стопы левой ноги - защита подъем ноги или шаг назад.

9. Подсечка внутренней стороной стопы правой ноги - защита подъем ноги или шаг назад.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.

1. Прямой удар левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

2. Прямой удар левой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака с низу левой в туловище.

3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

5. Прямой удар левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.

6. Прямой удар левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.

7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

9. Прямой удар левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.

10. Прямой удар левой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.

11. Прямой удар левой рукой в голову в связке с подсечкой внутренней стороной стопы левой ноги.

12. Прямой удар правой рукой в голову в связке с подсечкой внутренней стороной стопы правой ноги.

13. Боковой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

14. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

15. Прямой удар левой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.

16. Прямой удар правой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.

17. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом на 180 гр. в туловище.

18. Боковой удар правой рукой в голову в связке, с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом на 180 гр. в туловище.

19. Прямой удар правой рукой в голову - защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.

20. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.

21. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым – круговым ударом левой ногой с разворотом на 180 гр.

22. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым - круговым ударом правой ногой с разворотом на 180 гр.

23. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, снизу правой в туловище.

Серии разнотипных ударов руками и ногами.

1. Атака прямым левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову.

2. Атака прямым правой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище и боковым левой в голову.

3. Атака прямым левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака ударами руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.

4. Атака прямым правой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

5. Атака прямым левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище и боковыми левой правой в голову.

6. Атака прямым правой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище и боковыми правой, левой в голову.

7. Атака прямым левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище и боковыми левой в голову.

8. Атака прямым правой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище и боковым правой в голову.

9. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защитом бинированная - подставкой правой ладони и предплечья левой руки с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

10. Атака прямым правой рукой в голову - защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковой левой в голову, снизу правой, левой в голову, боковой правой в голову.

11. Атака прямым левой рукой в голову - защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

12. Атака боковым левой рукой в голову, защита "нырком" и контратака ударами руками: боковой правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковой левой в голову.

13. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.

14. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.

15. Атака прямыми ударами левой, правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

16. Атака прямыми ударами правой, левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

17. Атака прямыми ударами левой, правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

18. Атака прямыми ударами правой, левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Серии повторных ударов

1. Атака повторным левой рукой прямой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.

2. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.

3. Атака повторным правой рукой прямой в голову, защита подставкой левого предплечья и ответ прямым правой рукой в голову.

4. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.

5. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.

6. Атака повторным снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковой правой рукой в голову.

7. Атака повторным снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковой левой рукой в голову.

8. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

9. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

10. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.

11. Атака повторными снизу левой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.

12. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.

13. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.

Ближний бой.

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками, целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

Элементы техники ближнего боя:

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).

2. Защиты от ударов правой и левой рукой в туловище;

- подставка левого (правого) локтя;

- остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;

- остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки;

- остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;

3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

- отклонение туловища назад;

- подставка правой ладони;

- подставка левой ладони;

- остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

5. Боковые удары правой (левой) рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

6. Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову;

- "нырок";

- комбинированная защита;

- приседание;

- остановка;

- отклонение назад.

7. Короткие удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

- комбинированная защита;

- приседание;

- отклонение назад.

9. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):

- снизу левой, правой в туловище;

- снизу правой, левой в туловище;

- боковые левой, правой в голову;

- боковые правой, левой в голову;
- снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
- снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
- снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правой в голову, снизу левой в голову;
- снизу правой в голову, боковой левой в голову;
- снизу правой в голову, снизу левой в туловище;
- снизу левой в голову, снизу правой в туловище.

10. Защита руками изнутри.

11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище.

12. Активные защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову.

13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым(боковым) ударом левой рукой в голову.

14. Вхождение в ближний бой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову, туловище, бедро.

15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Самостоятельная работа

(Воспитательная и психологическая подготовка)

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

При этом психологическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений с различными сторонами учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка в кикбоксинге, как и в других видах спорта, делится на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к соревнованиям.

В ходе общей психологической подготовки развиваются:

- волевые черты характера;

- специализированные восприятия;
- внимание;
- мышление;
- двигательная память;
- воображение.

При психологической подготовке к соревнованиям у кикбоксера создается состояние психологической готовности к выступлениям в поединках.

Общая психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств

Целеустремленность - когда спортсмен поймет значение цели, к которой он должен стремиться:

- овладеть мастерством в совершенстве;
- добиться высоких результатов.

Упражнения для совершенствования целеустремленности

1. Не пить воду после тренировки 1-2 ч.
2. Не есть сладкого или соленого 1 день.
3. Преодоление болевых ощущений (задание дается при случайных незначительных травмах, ударах, царапинах и т.д.)
4. Подавление чувства неприязни, неуважения к другим. Упражнения с непривычным партнером.
5. Преодоление усталости. После того как спортсмен говорит, что он устал, продолжать упражнение некоторое время (до 1-2 мин). Преодоление “мертвой точки”.

6. Выполнение обязанностей тренера при показе и выполнении упражнений (разминки, повторении материала).

7. Самостоятельная работа по поручению или по необходимости. Нахождение наиболее эффективного способа и средств ее выполнения.

8. Выполнение любой работы, с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие. Быть в числе передовых.

9. Схватки на достижение наивысшего показателя вариативности соревновательной деятельности.

Настойчивость - важно, чтобы спортсмен верил в перспективу своей спортивной деятельности, чтобы был убежден, что трудолюбие во время выполнения упражнений и стойкость в бою будут способствовать формированию его мастерства.

Упражнения для совершенствования настойчивости

1. Освоение сложных, не дающихся для выполнения с первой попытки упражнений и приемов.

2. Упражнения в выполнении предельных нормативов физической подготовки (подтягивание, отжимание)

3. Схватки с сильным противником и задачей добиться конкретного высокого результата.

4. Схватки с заданием выполнять один прием на сопротивляющемся противнике (партнере). (Удачное выполнение после 4-6 неудачных попыток).

Смелость и решительность - качества, для развития которых тренер-преподаватель должен заставлять кикбоксера преодолевать боязнь и инертность в тренировочных боях, подбирая ему соответствующего партнера, а также в состязаниях, воздействуя на его самолюбие и чувство собственного достоинства.

Упражнения для совершенствования смелости.

1. Равновесие на высокой опоре (гимнастическое бревно, скамейка и т.д.), вызывающие страх.

2. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивные мячи) в парах.

3. Кувырки с высоты (большой полет) с падением на мягкие маты. Постепенно количество матов сокращается.

4. Прыгнуть в холодную воду (войти под холодный душ на 3-10 с.)

5. Не браться за выполнение заведомо невыполнимых или опасных для здоровья задач.

6. Упражнение в определении безопасности поставленной задачи и возможности ее выполнения в данный момент. Тренер-преподаватель ставит непосильную, опасную задачу, а спортсмен, не испытывая чувства страха, готов ее выполнить. Тренер-преподаватель останавливает спортсмена и объясняет безрассудность его оценки.

7. Способность устоять при «подначках» товарищей. Товарищи должны «уговорить», спровоцировать спортсмена неразумного опасного действия, в результате которого он может потерять престиж. Обычно это какое-либо неблагоприятное действие (плюнуть на ковер, дернуть за трусы кого-либо, толкнуть и т.п.)

Упражнения для совершенствования решительности

1. Строгое соблюдение режима тренировки.

2. Планирование режима дня и тренировки, их выполнение.

3. Планирование режима домашней работы и учет ее выполнения.

4. Принятие решения в условиях риска и его выполнение.

5. Схватки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

6. Упражнение на своевременное выполнение обещаний.

7. Упражнение на точность явки на занятия.

8. Схватки, в которых один боец должен на короткое время (1-5 с) создавать благоприятную ситуацию для выполнения приема, а другой – своевременно принять решение и выполнить прием.

Развитие специализированных восприятий, внимания, мышления и быстроты реакции.

Успехи в достижении результатов целиком зависят от уровня развития следующих способностей.

1. Специализированные восприятия:

- чувство дистанции;
- ориентировка на ринге;
- чувство свободы движений;
- чувство удара;
- чувство времени.

2. Представление
3. Внимание
4. Мышление
5. Двигательная память
6. Быстрая реакция кикбоксера

Развитие чувства дистанции

Для успешного ведения боя на разных дистанциях кикбоксеру необходимо ясно различать признаки этих дистанций (ближней, средней и дальней). Кикбоксер должен также понимать, что для спортсменов с разным ростом и длиной рук и ног эти дистанции значительно отличаются друг от друга.

Для проверки умения оценивать дистанцию при упражнениях в парах партнеру предлагается наносить четкие удары с дальней дистанции, а кикбоксеру опробовать их дальнобойность, применяя различные защиты и маневрируя по рингу.

Проводя бой с тенью, кикбоксер должен наносить удары, стремясь попасть в определенные точки пространства, где находятся уязвимые места воображаемого противника. Такие места кикбоксер должен четко зрительно представлять. Развитие умения ориентироваться на ринг

Ведя «апряженный» бой, кикбоксер должен уметь определять свое место нахождения на ринге относительно его углов, канатов, местонахождения рефери. И в тоже время кикбоксер не должен отвлекаться от действий противника.

Для выработки умения ориентироваться на ринге партнерам предлагается в условных боях проводить боевые действия в углах и около канатов и чаще делать выходы оттуда.

Для усложнения условий ориентировки эти задания можно давать сразу двум парам, находящимся на ринге. При этом каждая пара должна учитывать действия другой.

Развитие чувства свободы движений

Чувство свободы движений, т.е. раскрепощенности, создается в результате овладения спортсменом:

- координации движений;
- оптимальным чередованием расслабления и напряжения мышц.

Научится умению расслабляться можно с помощью движений с широкой амплитудой, потряхивания руками и ногами, расслабленного падения рук и ног.

Для выработки чувства свободы движений полезно применять упражнения перед зеркалом, сопровождать упражнения веселой и легкой музыкой.

Развитие чувства удара

Чувство удара со сложным восприятием быстроты и резкости движения в конечной фазе удара, а также степени жесткости, закреплённости звеньев тела в момент соприкосновения ударной поверхности с целью.

Для развития чувства удара применяются упражнения в нанесение ударов по перчаткам, лапам, снарядам. При нанесении ударов кикбоксер должен почувствовать:

- их резкость

- длительность и жесткость соприкосновения ударной поверхности с целью
- положение руки или ноги, наносящей удар
- степень включения в удар туловища, меру его поворота.

Удары следует наносить с различной резкостью и быстротой. Особенно эффективны для развития чувства удара упражнения с лапами. Во время выполнения этих упражнений тренер-преподаватель может регулировать резкость ударов.

Развитие чувства времени

Чувство времени позволяет кикбоксеру оценивать:

- длительность раунда;
- длительность перерыва;
- микроинтервалы времени, в течении которых наносятся удары и выполняются защиты.

Для развития чувства длительности раундов и перерывов между ними тренер варьирует эти временные промежутки и называет их продолжительность. Иногда самим спортсменам может даваться задание определить окончание такого временного промежутка.

Чаще всего кикбоксерам предлагаются упражнения в течение 3-х, 2-х, 1-й минуты, а промежутки между раундами составляют 1,5; 1 или 0,5 минуты.

Микроинтервалы осознаются и оцениваются при сравнении скоростных действий разных партнеров, времени собственных движений и реакции при работе в парах.

Развитие внимания

Без рассредоточения и распределения внимания на положениях и действиях противника невозможно адекватно реагировать собственными действиями и движениями. Поэтому внимание тесно связано с быстротой реакции и все упражнения для развития быстроты реакции служат одновременно упражнениями для развития внимания.

Для лучшего распределения внимания можно давать партнерам, упражняющимся в парах, следующие задания: одному из кикбоксеров предлагается искусственно создавать поочередно различные исходные положения, из которых некоторые должны быть удобны для атаки другого кикбоксера. Второй кикбоксер должен внимательно наблюдать за действиями партнера и в определенные моменты незамедлительно атаковать его.

Чем более длительно фиксируется внимание на объекте, тем больше его устойчивость. Развивая устойчивость внимания, целесообразно создавать всякие помехи, которые мешают концентрировать внимание кикбоксера при выполнении упражнений (резкие крики во время проведения вольных боев, допуск на ринг нескольких пар).

Развитие мышления

В зависимости от тех задач, которые предстоит решать кикбоксеру в процессе тренировки и поединке, у него появляются различные виды мышления.

Мышление имеет теоретический характер, когда перед кикбоксером ставится теоретическая задача, например, распланировать содержание средств тактико-технической,

физической и психологической подготовки, выявить недостатки в развитии воли и т.д.

Основным и важнейшим способом развития мышления служит самостоятельное планирование тренировки. В процессе составления индивидуальных планов кикбоксер тщательно обдумывает имеющиеся у него недостатки, обсуждает их совместно с тренером, обдумывает задачи и методы подготовки.

Мышление кикбоксера приобретает образный вид, когда он разрабатывает план предстоящего выступления, оценивает наглядно-представительные конкретные ситуации на ринге, делает выводы, как лучше противостоять действиям известного противника.

Развитию образного мышления способствуют:

- обдумывание задачи перед условными и вольными боями;
- разработка плана предстоящего боя;
- разбор и анализ эффективности своих действий;
- создание ярких образов действия в условном бою, в упражнениях со снарядами и т.д.

Мышление становится практическим, когда кикбоксер в ходе занятий продумывает пути совершенствования определенного удара, защиты, конкретного тактического действия, разбирает с партнером задание для условного боя.

Для развития этого вида мышления большую пользу приносят упражнения слапами, когда кикбоксер анализирует с тренером все детали выполняемых движений.

Мышление тактическое, которое проявляется в соревновательных, вольных и условных боях, воспитывается при решении задач, поставленных перед боем или возникающих в течении поединка.

Развитие быстроты реакции. Достичь успеха в кикбоксинге, также как и в других видах единоборств, невозможно без развития быстроты специфической реакции на действия противника, связанной с индивидуальными свойствами внимания и скорости переработки информации.

Для развития быстроты реакции рекомендуется выработать у кикбоксеров установку на максимально быстрое и точное реагирование на различные раздражения - сигналы, команды, удары, открытия и др. при работе в парах, на снарядах и лапах. Следует также создавать на занятиях в процессе выполнения упражнений, внезапно меняющиеся условия, на которые кикбоксеры должны реагировать максимально быстрым движением.

Во время выполнения имитационных упражнений, упражнений на снарядах рекомендуется использовать различные сигналы, на которые кикбоксер должен немедленно реагировать определенными ударно-защитными действиями.

В упражнениях на лапах кикбоксер защищается от имитации ударов тренера-преподавателя и наносит удар по внезапно появляющейся цели.

Для развития быстроты реакции большую пользу приносят упражнения в условном бою, когда партнер наносит удар с финтом или без Него. Кикбоксер должен суметь различить финт от действительного удара и в зависимости от этого воздержаться от защиты или защититься. Применяется также упражнение, в котором, один партнер наносит легкие быстрые удары, а другой защищается без применения подставок, применяя уходы, уклонь, боковые шаги и.т.д. Это условие заставляет кикбоккера реагировать на каждый удар противника, т.е. он не может надеяться на страховку рук или ног.

Подвижные игры

«Рыболовная верша»

игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами»

четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

Примечания:

- начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;
- повторить игру, сменив руку;
- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину дохё. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания:

- платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;
- ограничить время игры;
- можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивается не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост»

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания:

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча;
- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень»

Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные – с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета – игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки.

По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д.

Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией.

С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок.

Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи.

По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т.д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков.

Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках – в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью.

Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть.

Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

«Игра в волейбол набивным мячом»

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4 м х 6 м с нейтральной зоной – 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне.

Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

VI. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8
5. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. – АН СССР «Управление движениями». – Л.: Наука, 1970, с.71.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
10. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. – Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
11. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
12. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки – ТиП, 1968, № 7
13. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. – ТиП, 1964, № 6
14. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978
15. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
16. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11–12; 24–32.
17. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
18. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
19. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
20. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1981.
21. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972, с.231.

22. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
23. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.
24. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. – Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов – Пенза, 1988, с. 20–22.
25. Зацюрский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976, с. 201–208.
26. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975. с.495.
27. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
28. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1979, с. 90–92.
29. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с. 2–8.
30. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
31. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998, с.272.
32. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
33. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
34. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1972.
35. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991, с.543.
36. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.
37. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961.
38. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
39. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательных координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с. 120–122.
40. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.

41. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение 1996, с.256.
42. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.
43. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. – М.: ФиС, 1986, с.240.
44. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 1986, с.255.
45. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975, с.200.
46. Физическая культура. Учебник для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского.,Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 1997.
47. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
48. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.
49. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.
50. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: ФиС, 1987, с.157.
51. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988, с.130.